Prijevod originalnog izdanja
naklade W. Ennsthaler, Austrija

Maria Treben

Zdravlje iz Božje ljekarne

Savjeti i iskustva
u liječenju
ljekovitim
biljem

Maria Treben

Zdravlje iz Božje ljekarne

Savjeti i iskustva u liječenju ljekovitim biljem

Copyright za hrvatsko izdanje: Mavrica d.o.o., Celje, Slovenija
Prijevod izvornika: Maria Treben, Gesundheit aus der Apotheke Gottes – Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern
Prijevod: Tomislav Džankič, mag. pharm.
Adela Pavičić
Lektura: Adela Pavičić

Izdavač: Mozaik knjiga d.o.o., Zagreb
Za izdavača: Marijan Grošelj

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

UDK 615.322

TREBEN, Maria
Zdravlje iz Božje ljekarne : savjeti i iskustva u liječenju ljekovitim biljem / Maria Treben ; [prijevod Tomislav Džankič, Adela Pavičić]. - Zagreb : Mozaik knjiga, 2004.

Prijevod djela: Gesundheit aus der Apotheke Gottes.

Kazalo.

ISBN 953-196-089-5

I. Ljekovito bilje – Primjena – Priručnik
II. Narodna medicina – Priručnik

430121041

Tisak: Zagraf tisak, Zagreb, 2004.

UVODNA RIJEČ

Iz Biblije, knjiga o Sirahu, 38, 4:
Gospod od zemlje pravi lijekove i razborit
ih čovjek ne odbacuje.

Unatoč mnogobrojnim napadima s najrazličitijih strana protiv mene i mojih savjeta u knjizi "Zdravlje iz Božje ljekarne" mnoga oduševljena pisma zdravih i bolesnih, liječnika i medicinskih znanstvenika iz zemlje i inozemstva ponukala su me da moje znanje i najnovija iskustva s ljekovitim biljem u popravljenom i proširenom izdanju ponovo ponudim ljudima.

U vremenu u kojem se velika većina čovječanstva udaljava od prirodnoga načina života opasno obolijevajući zbog nepravilna načina življenja, morali bismo se vratiti našem ljekovitom bilju koje nam je Gospod Bog svojom dobrotom darovao još u pradavnim vremenima. Župnik Kneipp kaže o tome u svojim knjigama, **"da je za svaku bolest izrasla biljčica".** Tako svatko može brinuti o svojem zdravlju ako pomnjivo i pravovremeno sakuplja biljke iz "Božje ljekarne" i njihov čaj pije svakodnevno ili tijekom liječenja, a ekstrakte (iscrpke) koristi za masiranje ili obloge, parne i obične kupke itd. Odlučimo li se za uporabu ljekovitoga bilja moramo početi s biljkama koje čiste krv: divljim lukom (medvjeđim lukom), velikom koprivom, čestoslavicom, maslačkom i trputcem (bokvicom). Takvo liječenje, provedeno točno po uputama, ne može nikada štetiti. Ako pak ne donese nikakvo olakšanje, ili bar malo ne pomogne, onda je možda tome uzrok postojanje geopatskih zona u stanu ili na radnom mjestu. U tom slučaju bismo trebali pozvati iskusna radiestezistu, koji će pronaći neozračena mjesta.

Kod ozbiljnije slabosti, temperature i drugih jasnih znakova bolesti ipak je neophodno **pravovremeno potražiti liječnika koji će postaviti dijagnozu** i s kojim se valja posavjetovati. Isto je tako samo po sebi razumljivo da tijek teže bolesti i proces ozdravljenja nadzire savjestan liječnik.

I službena se medicina polako počinje okretati liječenju biljem, što proizlazi i iz 25. međunarodnog znanstvenog kongresa Njemačkog saveznog liječničkog zbora i Austrijskog liječničkog zbora održanog u ožujku 1980. u Badgasteinu (pokrajina Salzburg) na kojem je sudjelovalo oko 1500 liječnika.

Sveučilišni profesor dr. Carl **Alken** (Sveučilište u Saarlandu, SR Njemačka) obrazložio je jači zaokret službene medicine prema ljekovitim moćima prirode ovako: "Poslije 2. svjetskog rata su liječnici bili praktično nemoćni pred tuberkulozom ili zatajivanjem bubrega. Iza toga dolazi do velikoga preokreta **s uvođenjem antibiotika**, a danas se moramo boriti s **negativnim posljedicama** djelomice zbog prevelikih doza, djelomice zbog krive uporabe toga 'blagoslova'. K tome je zabilježen poput lavine velik porast gljivičnih oboljenja koja su se pojavila zbog smetnji u normalnoj biološkoj ravnoteži ili kao rezultat uživanja prevelikih količina lijekova ili drugih utjecaja okoline.

Već godinama pratim savjetovanja liječnika i kongrese o čijim rezultatima izvješćuju i u dnevnim novinama. **Mnogo savjesnih i odgovornih liječnika upozorava na preveliku uporabu tableta.** Posebno uvijek ponavljaju i upozoravaju na to kako **opasna** mogu biti **sredstva protiv bolova**. Mnogi ih ljudi uzimaju bez liječničkoga nadzora, a ona mogu prouzročiti teška oštećenja organa. Sredstva za snižavanje krvnoga tlaka primjerice, uzimana duže vrijeme mogu potaknuti u žena razvoj raka dojke što su, neovisno jedna od druge, utvrdile tri istraživačke skupine u Bostonu, Bristolu i Helsinkiju.

Na osnovi svojih iskustava u posljednje dvije i pol godine, koliko je prošlo od objavljivanja knjige "Zdravlje iz Božje ljekarne", želim bolesnim ljudima omogućiti da se upoznaju s **ljekovitošću i djelovanjem važnijih biljaka** te im tako pružiti ruku **ozdravljenja**. Čovjek je najsretniji kad vlastitom snagom i voljom, uz božansku pomoć ljekovitih biljaka, **nađe izlaz** iz beznađa teške bolesti. Ponovo stečeno zdravlje, za koje sâm čovjek snosi odgovornost, tako uzdigne ljudsko dostojanstvo, da se bolesnik **već s time napola uspije osloboditi osjećaja bezizlaznosti njegova bolesna življenja.**

Uvijek me iznova pitaju otkuda mi znanje o ljekovitom bilju. Na to ne mogu točno odgovoriti. Kao dijete provodila sam školske praznike kod obitelji nekoga nadlugara. Tu sam mogla doživjeti i osjetiti povezanost s prirodom.

Tako sam već tada razlikovala svaku biljku, znala sam svaku poimence, iako mi je njezino značenje kao ljekovite biljke još bilo nepoznato. Moja mati, oduševljena Kneippova sljedbenica, trudila se da mi kao djeca odrastamo prirodno, bez kemijskih utjecaja.

Kao mladoj djevojci ostala su mi u sjećanju dva doživljaja. Četrdesetgodišnja udovica, majka troje djece, oboljela je od **leukemije** i kao neizlječiva otpuštena iz bolnice. Liječnici su joj davali još tri dana života. U brizi za siročad

njezina je sestra s mokraćom bolesnice otišla travarici. Iako je ta žena preplašena mislila: "Tek sada mi dolaze s tom mrtvačkom mokraćom!" - njezino bilje je pomoglo. Klinička ispitivanja nakon 10 dana nisu više pokazivala tragove leukemije.

Sličan slučaj zbio se u isto vrijeme jednoj 38-godišnjoj majci četvoro djece. I tu se također radilo o leukemiji, a liječnici više nisu davali nikakve nade. Žena je također potražila savjet u travarice kao i odgovarajuće bilje. Svakodnevno je pripravljala nekoliko vrčeva biljnoga čaja. Prolazeći pored njih popila bi redovno po jedan gutljaj. "Ako mi već ne pomaže, sigurno mi ne može ni štetiti", mislila je. Pretraga je nakon 10 dana pokazala: **leukemija potpuno nestala!**

Na tim primjerima spoznaje se ogromna važnost stava: **kod bolesti koje se čine neizlječivima valja piti svaki dan velike količine čaja.** Od tada čvrsto vjerujem da **biljke same čak i kod zloćudnih oboljenja mogu još pomoći.**

Na Svijećnicu 1961. umrla je moja dobra majka. Otada sam imala određen osjećaj, da ću **prodrijeti u bit biljne medicine**. Stekla sam i nova iskustva i postupno je u meni rastao siguran osjećaj povjerenja u ljekovito bilje iz Božje ljekarne Osjećala sam kao da mnome upravlja neka viša sila, prije svega Majka Božja, velika pomoćnica svih bolesnih, koja mi pokazuje siguran put. Povjerenje u **NJU**, poklonjenje i molitva pred divnom starom Marijinom slikom, koja je na neobičan način došla u moje ruke a time i u moje vlasništvo, svaki put mi je pomogla u dvojbenim slučajevima. Nastojim uputiti ljude svaki put ne samo na ljekovito bilje i njegovu moć nego na svemoć Stvoritelja u čijim rukama sasvim sigurno leži skriven naš život. Od **NJEGA** u teškoj bolesti smjerno tražimo pomoć i utjehu, te bilje iz **NJEGOVE** ljekarne. Na **NJEMU** je da nas vodi i daruje, upravlja našim životom po **SVOJOJ** volji!

Na kraju bih još voljela naglasiti da sam se u svakom pogledu trudila ugraditi sva svoja nova iskustva u prerađenu knjigu kako bi ona bila korisna ljudima. Veliko povećanje opsega knjige povezujem s jednom molbom: ne zovite me i ne pišite mi! Ne liječim travama, zato ne primam posjete! Vrlo precizan popis bolesti na kraju knjige pokazat će Vam **pravi put,** pomoći da izaberete **prave biljke.** Željela bih Vas upozoriti na još jednu knjigu, koja je objavljena kod istoga nakladnika: **"Maria Treben i njezini uspjesi u liječenju"** (pisma i izvještaji o uspješnim liječenjima).

I još nešto: **Ne šaljem bilje** i ne primam narudžbe za bilje!

Grieskirchen, svibnja 1980.

MARIA TREBEN

KAZALO

Uvodna riječ 3

OPĆI DIO

O pravilnom sakupljanju, čuvanju i pripravljanju ljekovitoga bilja: Sakupljanje - Sušenje 6
Načini pripravljanja: Priprema čaja (Oparak s vrućom vodom-Hladna iscrpina (ekstrakt) 7

Tinktura (esencija) - Svježi sok - Biljna kaša - Obloži od bilja omeksanoga na pari 7
Pripravljanje masti i ulja - Biljne kupke (Potpuna kupka, Sjedeće kupke)-Oblozi od švedskoga bilja (Obložl od eliksira švedske grančice) 8

LJEKOVITO BILJE IZ BOŽJE LJEKARNE

Crvotočina obična 9
Divlji luk 11
Gavez 12
Velika kopriva 14
Čestoslavica 17
Vrkuta 19
Zlatnica 20
Rusomača 21
Veliki podbjel 23
Podbjel 24
Gospina trava 25
Idirot 27
Kamilica 29
Crni sljez 30
Broćika 32
Maslačak 34
Kukuruz 36
Bijela imela 36
Obični orah 38
Turica 39
Neven 40
Kadulja 43
Zečja soca 44
Stolisnik 45
Jaglac 46
Rosopas obični 48
Trputac 49
Žuta mrtva kopriva 52
Majčina dušica 52
Vrbovica 54
Vrbovica pomaže 57
Poljska preslica 58
Švedsko bilje ("Stari rukopis" i recept za "Malu švedsku grenčicu") 61
Vino za srce (s receptom) ..... 70 Izvrsna **čajna mješavina za obitelj** 71

SAVJETI ZA RAZLIČITE BOLESTI

Bubuljičavost (akne) - Bolovi poslije amputacije (fantomski bolovi patrljka)-Pomanjkanje teka u djece 72
Artroza, artritis, koksartroza - Oslabjelost mjehura 73
Upala slijepoga crijeva - Hemofilija - Jagodasti biljeg (hemangiom) 74
Spontani pobačaji - Gnojna upala prsta, kukac 74
Fistule - Žučni kamenci 75
Spuštena maternica - Teškoće sa sluhom uslijed prehlade - Siva i zelena mrena 76
Pojasasti herpes (herpes zooster), pojasasti osip - Ljepši rast kose -Oštećenja srca i krvnih žila 77
Peludna groznica (hunjavica) - Propadanje koštanog tkiva (osteoporoza) 78
Gušavost - Plućni emfizem - Menstruacija 78
Multipla skleroza 79
Zadah iz usta i naslage na jeziku 80
Sušenje (atrofija) mišića - Noćno znojenje 81
Zanoktica - nokti, lomljivi ili ozlijeđeni - Neuralgični bolovi lica 81
Bubrezi = pijesak u mjehuru i bubrežni kamenci - Upala bubrega i zagnojeni bubrezi 82
Edemi ili otekline - Fimoza - Crveni vjetar (vrbanac, šen) 82
Povreda kralješnice - Nemirno spavanje (u djece) - Moždani udar, kap (preventivna primjena) 83
Moždani udar, kap (nakon napada s oduzetošću) 83
Štucanje - Slab školski uspjeh (u djece) - "Neizlječiva" ljuskavica (psorijaza) 84
Parkinsonova bolest 86
Tvrda stolica - Suzenje 87
Gliste - Paradentoza (nestajanje zubnog mesa) i klimavi zubi - Drhtanje udova - Šećerna bolest (dijabetes) 88

SAVJETI ZA ZLOĆUDNE BOLESTI

Oboljenje gušterače - Oboljenje na dojki - Oboljenje crijeva 91
Oboljenja kože 92
Oboljenje testisa - Oboljenje grla - Oboljenje kostiju 93
Ciroza i oboljenje jetre - Leukemija 94
Oboljenje pluća - Oboljenje limfnih žlijezda 95
Oboljenja želuca - Oboljenje bubrega - Oboljenje štitnjače 96
Tumori 97
Oboljenje na jeziku - **Važna uputa** 99
Popis (kazalo) bolesti 101
Oboljenja u trbuhu(Oboljenja jajnika i maternice) 99
Kiseljenje ljekovitoga bilja 100
Slike bilja u boji ..... 105 - 108

OPĆI DIO

O pravilnom sakupljanju, čuvanju i pripravljanju ljekovitoga bilja:

ljekovitoga bilja!

SAKUPLJANJE

Osnovna pretpostavka za sakupljanje je poznavanje ljekovitoga bilja. Poznajemo li ga jasno je da ćemo ljekovito bilje sakupljati u pravo vrijeme, na pravom mjestu, pravu vrstu i na pravilan način.

Iskustvo je pokazalo da najbolje rezultate u liječenju postižemo sa svježe ubranim biljem što je za uspjeh u liječenju teških oboljenja neophodno potrebno. Svježe bilje možemo sakupljati u rano proljeće, katkada već od kraja veljače pa sve do studenoga. Poneko štoviše nalazimo čak i zimi, pod snježnim pokrivačem ako smo zapamtili gdje mu je stanište (npr. rosopas obični). Za zimu valja osigurati zalihu suhoga bilja, ali ne preveliku. U tu svrhu ga sakupljamo u vrijeme kada ima najviše ljekovitih sastojaka.

U CVATU znači početkom cvjetanja.

U LIŠĆU znači prije i za vrijeme cvjetanja.

KORIJENJE valja iskopati u rano proljeće ili jesen.

PLODOVE valja skupljati u vrijeme zrelosti.

Pri tom pazite na sljedeću uputu: berite samo zdravo, čisto bilje, bez nametnika! Bilje sakupljajte za sunčanih dana kada je ono suho i kada nema rose.

Ne sakupljajte ga na poljima gnojenim umjetnim gnojivom, livadama, na obalama nečistih, zagađenih voda, željezničkim nasipima ili u blizini jako prometnih cesta, autoputeva i industrijskih postrojenja.

Čuvajte prirodu! (Ne čupajte bilje zajedno s korijenjem, ne nanosite štetu!) Mnogo je biljaka zaštićeno. Postoji dovoljno ljekovitih biljaka s istim djelovanjem koje nisu zaštićene (npr. jaglac ili jagorčika).

Pri sakupljanju cvjetove i lišće ne valja pritiskati ni upotrebljavati plastične vrećice ili torbe. Bilje se u njima znoji i kasnije u sušenju pocrni.

SUŠENJE

Prije sušenja biljke ne peremo, ali ih sitno narežemo. Sakupljeno bilje rasprostremo na platno ili neštampani papir i što prije osušimo u sjeni ili u zračnim, toplim prostorijama (potkrovlje).

Korijenje, kore ili jako sočne dijelove često sušimo i uz pomoć umjetnog izvora topline. Pri tom temperatura ne smije prijeći 35 °C. Dobro oprano korijenje, bijelu imelu i vrbovicu najbolje je narezati prije sušenja. Samo dobro osušeno bilje možemo sačuvati za zimu. Za to su najpodesnije staklenke ili zatvorene kartonske kutije. Izbjegavajte plastične i metalne posude! Bilje valja zaštititi od svjetla. (Uporabite obojene staklenke - zelena boja je najprimjerenija.)

Opskrbite se samo za jednu zimu! Bilje s vremenom izgubi svoju ljekovitu moć. Svaka nam godina daruje novi biljni blagoslov.

Načini pripravljanja - PRIPREMA ČAJA

Oparak s vrućom vodom: Svježe bilje valja narezati u propisanoj količini i staviti u staklenu ili neku drugu, ali ne metalnu posudu. Vodu zagrijemo do ključanja i prelijemo preko pripravljenoga bilja. Svježe bilje samo vrlo kratko ostaje u vreloj vodi (dovoljno je pola minute)! Čaj mora biti posve svijetao: svjetložut ili svjetlozelen. Opareno osušeno bilje mora odstajati nešto duže (jednu do dvije minute). Tako pripravljen čaj je znatno djelotvorniji i ljepši za oko.

Korijenje stavimo u propisanu količinu hladne vode, kratko prokuhamo i pustimo da stoji 3 minute.

Dnevno potrebnu količinu čaja naljemo u termos-bocu i pijemo, u skladu s uputama, gutljaj po gutljaj. Obično se uzima do vrha puna čajna žličica bilja na četvrt litre vode (= 1 šalica), inače prema uputi za svaku pojedinačnu biljku.

Hladna iscrpina: Mnoge biljke (npr. crni sljez, bijela imela ili iđirot) *ne* smiju se popariti, jer uslijed djelovanja topline izgube ljekovitu moć. Od njih pripravljamo čaj kao *hladnu* iscrpinu. Za svaku pojedinu biljku navedenu količinu ostavimo u hladnoj vodi 8 - 12 sati (većinom preko noći), zatim samo malo zagrijemo na temperaturu za pijenje i dnevnu količinu čuvamo u termos-boci prethodno ispranoj vrućom vodom. Hladna iscrpina pomiješana s naljevom je najbolji način uporabe ljekovitoga bilja: bilje ostavimo preko noći u polovici propisane količine hladne vode, ujutro procijedimo. Tada s drugom polovicom vode poparimo ostatke bilja i ponovo procijedimo. Hladni pripravak i vrući naljev sada pomiješamo. Tako pripremljen čaj sadrži djelotvorne tvari, koje su topljive samo u hladnoj ili samo u vrućoj vodi.

TINKTURA (ESENCIJA)

Tinkture su također iscjedine (ekstrakti), koje dobivamo s 38-40 % rakijom od žitarica ili voća. Bocu ili neku drugu posudu koju možemo zatvoriti napunimo rastresito do grla s izabranim biljem i prelijemo ga s žitnom ili voćnom rakijom. Ostavimo ju na toplom (oko 20 ° C) dobro zatvorenu 14 dana ili čak i duže, češće protresemo, zatim procijedimo i ostatak iscijedimo. Tinkture uzimamo u obliku kapi, razrijeđene s čajem, u vidu obloga ili ih koristimo za masažu.

SVJEŽI SOK

Svježe biljne sokove koristimo u obliku kapljica ili njima premažemo oboljela mjesta na tijelu. Pripravljamo ih uz pomoć sokovnika, koji bilje isjecka i istovremeno iscijedi. Sokovi moraju biti dnevno svježe pripravljeni. Napunjene u dobro zatvorene možemo ih čuvati u hladnjaku i nekoliko mjeseci.

BILJNA KAŠA

Stabljike i lišće smrvimo s kuhinjskim valjkom na drvenoj dasci u lisnatu kašu. Kašu namažemo na lanenu krpu, položimo na bolesno mjesto, zavijemo maramom i održavamo toplim. Takav oblog može ostati preko noći.

OBLOZI OD BILJA OMEKŠANOGA NA PARI

Pustimo da u loncu zavrije voda, preko njega stavimo cjedilo u koje smo stavili svježe ili osušeno bilje i sve prekrijemo. Nakon nekoga vremena smekšano, toplo bilje stavimo u rijetku platnenu maramu (gazu) i stavimo na oboljelo mjesto. Sve prekrijemo s vunenom maramom i čvrsto zavijemo s još zavoja. Ne smijemo osjećati hladnoću. Jako su djelotvorni oblozi od poljske preslice omekšane na pari. Ostavimo ih na bolnom mjestu dva sata ili preko noći.

PRIPRAVLJANJE MASTI I ULJA

Sitno narežemo dvije pune pregršti bilja. 500 grama svinjske masti zagrijemo do temperature za pečenje odrezaka. Bilje pomiješamo s vrućom masti, kratko prepržimo, promiješamo, maknemo tavu sa štednjaka, pokrijemo i pustimo da se hladi preko noći. Sutradan sve malo zagrijemo, procijedimo kroz lanenu krpu i još toplom mašću napunimo pripravljene staklenke ili druge primjerene posude.

Ulje pripravljamo na sljedeći način: cvjetovima ili biljem napunimo bocu rastresito sve do grla i prelijemo s hladno prešanim maslinovim uljem, tako da je ulje dva prsta iznad cvjetova ili bilja. Ovo treba odstajati 14 dana na suncu ili blizu izvora topline.

BILJNE KUPKE

Potpuna kupka: Odgovarajuća bilja preko noći namočimo u hladnu vodu. Za kupku trebamo jedno vjedro (6 - 8 litara) potpuno svježega ili 200 grama suhoga bilja. Sljedećega dana sve zagrijemo, procijedimo i ulijemo u vodu za kupanje. Kupanje traje 20 minuta. Srce mora biti izvan vode. Nakon kupanja se ne obrišemo, nego se omotamo ručnikom ili ogrtačem za kupanje i u krevetu se preznojimo jedan sat.

Sjedeće kupke: Za sjedeću kupku potrebno nam je samo pola vjedra svježega ili oko 100 grama suhoga bilja: postupak je isti kao kod pripreme potpune kupke. Visina vode u kadi mora sezati preko bubrega. Treba voditi računa o posebnim uputama za svako pojedino bilje!

Vodu uporabljenu bilo za jednu ili drugu vrstu kupke možemo još dva puta koristiti ako ju ponovo zagrijemo.

OBLOZI OD ŠVEDSKOG BILJA (OBLOZI OD ELIKSIRA ŠVEDSKE GRENČICE)

Ovisno o oboljelom mjestu uzmemo manji ili veći komad vate ili staničevine, navlažimo ju švedskom grenčicom i stavimo na oboljelo mjesto, koje smo prethodno obavezno namazali svinjskom mašću ili mašću od ljekovitoga nevena, tako da alkohol ne isuši kožu. Preko toga može se staviti poveća plastična folija kako bismo zaštitili rublje I tek tada preko toga zavežemo toplu maramu ili možda zavoj. Oblog na oboljelom mjestu ostavimo ovisno o bolesti i snošljivosti bolesnika 2 - 4 sata. Kada to bolesnik podnosi možemo ostaviti oblog i cijelu noć. Nakon skidanja obloga kožu napudramo. U osjetljivih osoba unatoč tome može doći do nadraženosti kože te u takvom slučaju moramo kraće držati obloge ili ih neko vrijeme uopće ne stavljati. Alergične osobe ne stavljaju plastičnu foliju već samo sve zaviju maramom. Nikako ne smijemo zaboraviti namazati kožu prije no što stavimo oblog! Ako se javi nadražaj svraba namažemo s mašću nevena.

S ovim oblozima nije neophodno potrebno ležati u postelji, dobro umotani možemo se kretati po kući ili sjediti.

LJEKOVITO BILJE iz Božje ljekarne

CRVOTOČINA OBIČNA (Lycopodium clavatum)

Crvotočina obična naziva se u narodu različitim imenima: prečica, zmijina mahovina, lisičjek, lisičjak, vučja noga, prašuljica. Trajna, zimzelena biljka slična mahovini puzi po šumskom tlu u obliku vriježa dugih jedan do dva metra sa sitnim, tankim korijenčićima. Iz vriježa rastu razgranate stabljike duge sedam

do deset centimetara, vrlo meke na opip, slične resama samo s mekšim i gušćim lišćem. Četvorogodišnja biljka razvija ljeti žute klasiće, čiji cvjetni prah se naziva lisičjekovim brašnom. To se brašno koristi za homeopatsko liječenje vlažnih kožnih osipa.

Crvotočina obična je ljekovita biljka koja sadrži radij, a po njezinim velikim, konopastim vrježama i žutom cvjetnom prahu njezinih klasića lako ju razlikujemo od ostalih vrsta mahovina. Raste samo iznad 600 metara nadmorske visine na sjevernoj strani visokih šuma i šumovitih obronaka. Nakon sječe drveća (krčevina) biljka požuti i konačno posve nestane, jer se pod izravnim sunčevim svjetlom njezina životna snaga gubi.

U Austriji i Njemačkoj je crvotočina zaštićena biljka. Stoga Vam savjetujem da biljne potrepštine kupujete u ljekarnama i trgovinama biljem. Veletrgovina biljem se opskrbljuje crvotočinom iz sjevernih država pa je tako dobra kvaliteta zajamčena.

Oboljelima **od gihta (ulozi) i reumatskih bolesti** čak i onda kad su se već pokazale **promjene na zglobovima**, kao i kod **kroničnoga zatvora stolice i hemoroida** toplo preporučujemo čaj od crvotočine. Osobe koje imaju proljev smiju samo s najvećim oprezom piti taj čaj, jer se inače mogu pojaviti crijevni grčevi. Crvotočinu ne smijemo nikada kuhati nego samo preliti s proključalom vodom. Čaj se također koristi kod svih oboljenja **mokraćnih i spolnih organa, bolova i otvrdnuća testisa**, kod **nastajanja bubrežnog pijeska i bubrežnih grčeva.** Crvotočina je nezaobilazna kod **upale jetre,** pojave bolesnih **izraslina na vezivnom tkivu jetre**, čak i kad su oboljenja već zloćudna. U procesu ozdravljenja omogućuje brz povrat pune snage.

Suprug jedne moje starije poznanice patio je godinama od **teške noćne astme,** koja je liječena kao srčana astma. Bivalo mu je stalno gore dok jednoga dana nije ponovo posjetio liječnika. "Ako odmah ne prestanete raditi, umrijet ćete za osam dana!" Liječnik ga je uputio u bolnicu u Grieskirchen. Od njegove sam žene saznala da ima **otvrdlu jetru (cirozu jetre)** u zadnjem stadiju. S cirozom jetre ruku pod ruku ide teška noćna astma. Nakon nekoga vremena čovjek je pušten kući kao neizlječiv. Na moj je savjet žena nabavila crvotočinu, koja je vrlo brzo pomogla. Nećete li i Vi također smatrati čudom kad Vam kažem da se njezin muž već nakon prve šalice čaja od crvotočine riješio teške noćne astme što ga je godinama mučila.

Ako u vašem krugu znanaca postoji netko tko boluje od ciroze jetre, čak i onda kad slučaj izgleda beznadan, ohrabrite ga i uputite na radijem bogatu crvotočinu, tako važnu u pučkoj medicini. Čak i ljudima koji boluju od zloćudnih oboljenja jetre crvotočina može darovati život.

Za vrijeme nastavnoga putovanja što sam ga poduzela s jednom malom grupom po Gornjoj Austriji upozorila sam svoga pratioca, botaničara dr. Brunu Weinmeistra, na ljekovitu moć crvotočine u slučajevima ciroze i raka jetre. Nakon toga mi je ispričao sljedeću zgodu: Kao mlad student lutao je s nekolicinom prijatelja po planini. Na putu do kolibe našao je među klekovinom grančicu crvotočine, koju je nestašno ovio oko šešira. Jednog njegova druga je iznad kolibe uhvatio vrlo bolan **grč u nozi** i to tako jak, da mu je savio nogu u koljenu. Uzaludno su mu pokušavali pomoći. Vlasnik kolibe je donio rakiju, masirali su ga, ali opet bez uspjeha. Sljedeći neki poriv, mladi Weinmeister je uzeo grančicu crvotočine sa šešira i njome omotao zgrčenu nogu od dolje prema gore. Noga se

vidljivo vratila u pravi položaj. Pomislio je da se radi o slučaju. Grč bi možda popustio i bez crvotočine. Na povratku je nabrao pregršt crvotočine za svoju domaćicu koja je patila od **grčeva u listovima.** Odmah po uporabi crvotočine domaćici su prestali **grčevi**. Nakon nekoliko godina dr. Weinmeister je o toj zgodi razgovarao s liječnikom specijalistom. Od njega je saznao da je crvotočina bogata radijem. Otada su mnogi ljudi **s grčevima u nogama i listovima** izliječeni uz pomoć jastuka napunjenih crvotočinom.

Jedna je poznanica primljena u bolnicu jer nije više mogla mokriti. Nadlaktica joj je bila već jako natečena. Kada je napustila bolnicu, njezino stanje je bilo isto. Srećom sam kod kuće imala crvotočinu, jer je moja tada 86-godišnja svekrva imala grčeve u listovima. Moja pretpostavka da bi se kod moje znanice moglo raditi o **grču u mjehuru** se potvrdila, jer kada sam joj položila vrećicu s osušenom crvotočinom blizu mjehura, nakon dvije minute ponovo je normalno mokrila. Tu vrećicu s osušenom crvotočinom držala je još nekoliko dana u blizini mjehura. Nakupljena voda u nadlaktici polako je nestajala.

Sama sam godinama patila zbog **visokoga krvnoga tlaka.** Najčešće on nastaje uslijed prejakog rada bubrega. Preko noći sam stavila vrećicu napunjenu crvotočinom u blizinu bubrega. Sljedeći dan je moj **krvni tlak** pao od 200 na 165. Od tada s vremena na vrijeme vrećicu napunjenu svježom crvotočinom stavljam u predio bubrega.

Kod **grčeva u listovima** crvotočinu stavimo u maramu i omotamo oko lista. Možemo pripraviti i kupku za noge, a kod **grčeva u mjehuru** sjedeću kupku (Vidi Opći dio, "Sjedeća kupka str. 8!).

Kod **ratnih rana i ozljeda u nesrećama** često ostaju ožiljci koji uzrokuju grčeve.Vojni invalid je na leđima imao tako velik ožiljak da se u njega mogla staviti ruka. Taj mu je ožiljak uvijek nanovo prouzrokovao bolne grčeve kojih je posljedica bila izbijanje znoja po cijelom tijelu. Bolovi su se širili sve do kože na glavi. S jastucima punjenima crvotočinom i njezinim kupkama oslobodila sam toga čovjeka tridesetgodišnjih muka.

Brašno crvotočine, koje se u nekim ljekarnama može dobiti u obliku spora pomaže kod teških bolesnika, koji imaju **rane od ležanja (dekubitus)**, one zacijele vrlo brzo. Pospemo brašno oprezno i dobro raspršeno **na otvorena mjesta.** Najčešće već nakon prve primjene nastupi vidno olakšanje. (O daljnjim uspjesima u liječenju s crvotočinom možete čitati u knjizi Marije Treben "Uspjesi u liječenju", objavljenoj u Nakladnom zavodu Wilhelm Ennsthaler, A-4400 Steyr, Gornja Austrija).

Kad ste s ljekovitim biljem tako duboko povezani kao ja i postižete s njim velike uspjehe nalik na čuda, morate pomisliti na to da nam sve to pred noge podastire naš Stvoritelj. Nažalost mnogi ljudi se s dužnim poštovanjem prema tome ne odnose i ne osjećaju svemoć neba.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Punu čajnu žličicu crvotočine prelijemo s 1/4 litre kipuće vode, samo kratko ostavimo da stoji. Gutljaj po gutljaj dnevno pijemo samo jednu šalicu i to ujutro natašte, pola sata prije doručka. Kod ciroze kao i zloćudnih oboljenja jetre dnevno pijemo dvije šalice čaja.

Jastuk s crvotočinom: S osušenom crvotočinom (uzmemo, s obzirom na veličinu mjesta zahvaćenog grčevima, 100, 200 ili 300 g) napunimo jastuk i stavimo preko noći na bolno mjesto s grčevima. Takav je jastuk djelotvoran cijelu godinu.

Sjedeća kupka: Vidi "Opći dio", strana 8!

DIVLJI LUK (Allium ursinum)

Svakog proljeća sa suncem i toplinom budi se u nama nova nada. Ponovo smo radosni i puni poleta, veselimo se prvom zelenilu i cvrkutanju ptica, te punim srcem osjećamo sve to kao dobrohotan dar našega Stvoritelja. Uz tu novu, zelenu raskoš, trebali bismo i mi početi proljetnu kuru, kojom se **pročišćavamo i rješavamo štetnih tvari,** što nam jamačno donosi osvježenje koje ne smijemo zanemariti.

Prvim navjestiteljima proljeća pripada i divlji luk, nazvan također i medvjeđi luk, sremuš, čremuš, šumski luk. Otvorenozeleni, šiljasti, sjajni, listu đurđice slični listovi izbijaju iz duguljaste lukovice, obavijene bijelom prozirnom kožicom. Glatka, svjetlozelena stabljika s bijelim glavičastim cvatom naraste do 30 cm visine. Divlji luk raste samo na humusom bogatim vlažnim livadama, sjenovitim i močvarnim cvjetnim livadama, ispod grmlja, te bjelogoričnim i planinskim šumama.

Jak miris po češnjaku osjeti se prije no što biljku ugledamo. Taj mu je miris također donio ime "divlji češnjak" i sa sigurnošću isključio zamjene s listovima đurđice ili otrovnog mrazovca. U rano proljeće brojne su bjelogorične šume na močvarnim rječnim obalama pokrivene svježim, zelenim lišćem divljega luka. Proklija u travnju i svibnju, katkada i ranije. Procvjeta tek sredinom svibnja i u lipnju. U njemu je skrivena velika ljekovita moć i priča se, da ga traže i medvjedi nakon njihova zimskoga sna, da si njime pročiste želudac, crijeva i krv. Divlji luk ima u biti osobine češnjaka, ali je mnogo ljekovitiji. Zbog toga je posebno dobar za **proljetnu kuru pročišćavanja** i **poboljšavanje kroničnih kožnih bolesti.**

Kako osušeni listovi gube svoju ljekovitu moć za proljetnu kuru pročišćavanja upotrebljavamo svježe listove. Možemo ih sitno narezane posuti na kruh namazan s maslacem, ili ih fino iskosane koristimo kao začin (nekuhan) običnoj juhi, krumpirima, valjušcima i inim jelima kojima ukus i inače poboljšavamo peršinom. Također ih možemo pripraviti kao špinat ili salatu. Upotrebljen u većoj količini ima trpak okus, pa ga priređen kao špinat valja pomiješati s koprivom.

Mlade listove sabiremo u travnju i svibnju, dakle još prije cvjetanja, lukovice u kasno ljeto i ujesen. Lukovice divljega luka možemo koristiti isto kao češnjak. Osobe osjetljiva želuca sitno narezane listove i lukovicu preliju s toplim mlijekom, ostave da odstoji dva do tri sata i tu tekućinu piju gutljaj po gutljaj.

Kako bi i tijekom godine u kući imali ljekoviti divlji luk, pripravimo od njega rakiju (Vidi "Načini uporabe!"). Dnevno popijemo 10 - 12 kapljica rakije s nešto vode. Te kapljice pospješuju izvrsno **pamćenje**, sprečavaju **ovapnenje krvnih žila** i otklanjaju mnoge druge tegobe.

Divlji luk jako dobro djeluje na želudac i crijeva. Veoma je djelotvoran kod **akutnih i kroničnih proljeva** i onda kad su oni povezani i **s nadimanjem i grčevima**, bolji je pak kod **tvrde stolice**, ako je ona uzrokovana unutarnjim grčem ili lijenošću crijeva. **Nametnici**, čak i **obične gliste**, nestanu nakon nekog vremena ako koristimo divlji luk. S poboljšanjem rada crijeva nestanu i one tegobe koje se rado pojavljaju u starijih ljudi ili prekomjernih jelaca, zbog lijenih ili prepunih crijeva. Popuštaju želučanim tegobama prouzrokovane **srčane smetnje, nesanica** ili bilo koja druga tegoba koja potječe od **ovapnjenja krvnih žila** ili **visokoga krvnoga tlaka,** kao što je **vrtoglavica, pritisak u glavi i gušenje.** Previsok tlak se polako snižava. Vino od divljega luka (Vidi "Načini uporabe"!) je čudotvorno ljekovito sredstvo za sve stare ljude s **trajnim prsnim katarom** i s tim povezanim **tegobama disanja.** Čak i kod staroga kašlja prsni katar nestane a s njim i **teškoće pri disanju.** I u slučajevima **plućne tuberkuloze i vodene bolesti,** od kojih često pate stariji ljudi, toplo preporučujem to ljekovito sredstvo. Svježi upotrebljeni listovi pročišćuju bubrege i mjehur i pospješuju mokrenje. **Rane, koje teško zacjeljuju,** valja namazati svježim sokom divljega luka i brzo će zarasti. Pomaže i kod oboljenja **srčanih krvnih žila.**

Divlji luk je nedovoljno cijenjen kao **lijek za čišćenje krvi,** najbolje rezultate daje u liječenju **kronično nečiste kože.** Švicarski liječnik - samouk i znalac bilja župnik Künzle posebno hvali ovu biljku: "Divlji luk pročišćuje cijelo tijelo, pospješuje izlučivanje štetnih, nezdravih tvari, liječi krv, izbacuje i uništava otrovne tvari. Vječno bolježljivi ljudi, oni s **lišajevima, skrofulozni i reumatični** morali bi cijeniti divlji luk kao zlato.

Nijedna biljka na zemlji nije tako djelotvorna u pročišćavanju želuca, crijeva i krvi. Mladi ljudi procvjetali bi kao ruže i razvili se kao smrekine šišarke na suncu!" Künzle dalje navodi, kako pozna obitelji, koje su ranije "cijelo ljeto pobolijevale, obilazile liječnike, pune osipa i lišajeva, skrofulozne po cijelom tijelu, blijede kao da su izišle iz groba, kao da su ih kokoši iščeprkale, a koje su nakon duže upotrebe ovog divnog Božjeg dara postale potpuno zdrave i svježe.

NAČINI UPORABE

Kao začin: Svježe listove divljega luka nasjeckamo sitno kao vlasac ili peršin i pospemo po kruhu, juhi, umaku, salati i mesnim jelima.

Rakija od divljega luka: Sa sitno nasjeckanim listovima ili lukovicama rastresito napunimo bocu do grla, prelijemo s 38 - 40 % žitnom ili nekom sličnom domaćom rakijom i ostavimo 14 dana na suncu ili u blizini izvora topline. Četiri puta dnevno popijemo 10 - 15 kapljica s malo vode.

Vino od divljega luka: Uzmemo šaku sitno nasjeckanih listova i kratko ih prokuhamo u oko 1/4 litre bijeloga vina, zasladimo po ukusu medom ili sirupom i polako pijemo tijekom dana u gutljajima.

GAVEZ (Symphytum officinale)

U narodu također zvan crni gavez, crni korijen, kilnjak, vela konsolida, opašica, volovski jezik - u engleskom Comfrey. Ta se ljekovita biljka ubraja među najneophodnije i najbolje koje nam priroda daje. Raste na vlažnim livadama, na poljskim rudinama, u jarcima i uzduž voda. Nalazimo ga i pored ograda i na prisojima. Cvjeta cijelo ljeto. Listovi su hrapavi i jako šiljasti. Višegodišnji je korijen izvana tamnosmeđ ili gotovo crn, a iznutra bijele do žućkaste boje, debeo poput palca i ako ga prerežemo jako je sluzav, upravo ljepljiv i masan. S obzirom da korijen raste duboko u zemlju gavez je teško iskorijeniti. Korijenje vadimo u proljeće ili ujesen. Korijen se kopa šiljastom lopatom. Svježu biljku sakupljamo prije i za vrijeme cvjetanja. Kako se gavez u narodu naziva i crnim gavezom, ne smijemo ga zamijeniti sa španjolskim zmijkom koji se u nas uzgaja samo u povrtnjacima i služi isključivo za jelo.

Tinktura gaveza, koju i sami možemo lako pripraviti, krije u sebi čudotvornu snagu. U bolesnika koji su godinama liječeni svim mogućim sredstvima bez ikakva uspjeha protiv **reume i otečenih zglobova,** gavezovom tinkturom brzo postignemo uspjeh. Neka žena koja je svojom desnom rukom jedva još mogla raditi (rameni zglob je bio skoro nepokretan i liječnik je već ustanovio uzetost), na moj je savjet svaki dan zglob i desnu ruku trljala tinkturom. Iz dana u dan je osjećala kako joj se stanje poboljšava. Danas je zglob normalno pokretan i žena ponovo može obavljati svoje kućanske poslove. Također i opareni listovi gaveza stavljeni kao topla kaša na **uzete udove,** pomaže preko noći, ako je uzrok bolesti **prenaprezanje, uganuće, iščašenje ili moždani udar.**

Muževljevu je tetku srušio motorist. U bolnicu je došla sa slomljenim kukom. S čavlom su joj pričvrstili kost i nakon ozdravljenja otpustili. Nakon godinu dana trebao je čavao biti odstranjen. Kako nije imala bolove i mogla se normalno kretati propustila je predviđenu pretragu. Činilo se, da je sve u najboljem redu, dok se jednoga dana nisu pojavili nesnosni bolovi. Tada je čavao odstranjen i utvrđen je početak **gnojenja kosti.** Injekcije su

doduše kratkoročno otupljivale bolove, gnojenje kosti nije ipak izliječeno. U tom je stanju došla k nama u posjetu, zaista prava hrpa nesreće. Bez pretjerivanja mogu reći: topli kašasti oblozi s gavezovim brašnom pomogli su preko noći. Već sljedeći dan mogla je žena sjediti i ležati bez bolova. Kupivši u trgovinama biljem sitno narezano gavezovo korijenje mudra ga je tetka prosušila u pećnici, samljela u brašno u starom mlincu za kavu (i mlinac za mak može poslužiti istoj svrsi). Te je kašaste obloge (recept vidi pod "Načini uporabe"!) stavljala tako dugo dok tegobe nisu nestale.

Oteknuća članaka na rukama ili nogama nestaju ili se smanjuju korištenjem ovih obloga. Gavezovo brašno danas možemo dobiti u mnogim ljekarnama. Posebno bih voljela upozoriti na to da kašasti oblozi od gavezova brašna mogu donijeti olakšanje čak i kod **oduzetosti** uslijed povrede živaca u kralješnici. Topli kašasti oblozi pomažu i kod **čireva na proširenim venama, kod reumatičnih zadebljanja mišića, kostobolnih kvrga (giht), oteklina, bolova u zatiljku,** kod bolnih **patrljaka nakon amputacija** i čak kod **upale pokosnice.**

Od korijenja se može pripravljati i čaj koji uzimamo kod **bronhalnoga katara, kod tegoba u probavnom sustavu, krvarenja iz želuca i upale porebrice.** Gutljaj po gutljaj dnevno valja popiti dvije do četiri šalice čaja. Kod **čireva na želucu** preporučljivo je piti čaj od mješavine: 100 g gaveza, 50 g nevena i 50 g oputine (za način pripremanja vidi pod "Načini uporabe"!).

Željela bih još jednom spomenuti gavezovu tinkturu. Oblozi s njom primjenjuju se s najboljim rezultatima kod **vanjskih i unutarnjih rana**, kod **povreda** svih vrsta, **kontuzija, podljeva i prijeloma kostiju**.

Gavezovi listovi ne koriste se samo za obloge, nego i kao dodatak pri potpunoj kupki kod **reumatskih bolova, gihta, kostobolje, smetnji u prokrvljenosti i oštećenjima međukralješničkih pršljenova.** Kod **smetnji**

prokrvljenosti u nogama, kod **proširenih vena** i pri ponovnom liječenju **prijeloma kostiju** primjenjuju se sjedeće kupke (u kadi). U nekim krajevima umaču gavezove listove u tijesto za palačinke i peku ih. Ljekovite tvari ove korisne biljke na taj način može uživati cijela obitelj.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja od korijenja: Dvije čajne žličice sitno narezanog korijenja namočimo tijekom noći u 1/4 litre hladne vode, ujutro malo zagrijemo i procijedimo. Pijemo u gutljajima.

Miješani čaj (kod čira na želucu): Stavimo punu čajnu žličicu mješavine bilja na 1/4 litre vode, prelijemo vrućom vodom i pustimo da stoji tri minute. Dnevno popijemo u gutljajima tri do četiri šalice toplog čaja.

Kašasti oblozi: Dobro osušeno korijenje sitno sameljemo, u jednoj šalici s jako vrućom vodom i nekoliko kapljica jestivoga ulja brzo pripravimo kašu, nanesemo na lanenu krpicu, i toplo stavimo na bolesno mjesto i omotamo zavojem.

Oblozi od listova (svježih): Svježe listove operemo, razvaljamo na dasci s kuhinjskim valjkom, stavimo na oboljelo mjesto i zavežemo maramom.

Oblozi od listova (oparenih): Gavezove listove prelijemo vrelom vodom i tople stavimo na oboljelo mjesto.

Dodatak za potpunu kupku: 500 g svježih ili osušenih gavezovih listova namočimo tijekom noći u oko 5 litara hladne vode. Sljedeći dan sve zagrijemo do vrenja i tekućinu dodamo u vodu za kupanje (vidi pod "Potpune kupke", Opći dio!).

Dodatak za sjedeću kupku: isto kao za potpunu kupku, samo valja uzeti 200 g listova.

Gavezova tinktura: Gavezovo korijenje operemo i očistimo četkom, sitno nasjeckamo i rastresito napunimo bocu do grla. Prelijemo žitnom rakijom ili nekom voćnom rakijom i ostavimo 14 dana na suncu ili u blizini izvora topline. Rakija mora prekrivati korijenje.

Gavezova mast: 4 do 6 svježih, opranih korjenova, ovisno o veličini, sitno narežemo i u oko 250 g čiste svinjske masti kratko prepržimo, ostavimo stajati preko noći, sljedeći dan zagrijemo, procijedimo kroz krpu i istisnemo. Odmah napunimo čiste male posude i pohranimo u hladnjak. Gavezovu mast možemo koristiti umjesto kašastoga obloga. Za liječenje rana kod ljudi i životinja mast je neophodna!

Gavezovo vino: Sitno narežemo 2 do 5 svježih, opranih korjenova i ostavimo u jednoj litri prirodnoga bijelog vina 5 - 6 tjedana. Odlično sredstvo kod plućnih bolesti.

VELIKA KOPRIVA (Urtica dioica)

Još neka narodna imena: kopriva obična, žara, žarnica, žegavica, pitoma kopriva.

Jedan je liječnik u radijskom predavanju upozorio na to da se kopriva ubraja među najljekovitije biljke za koje znamo. Kada bi ljudi znali kako je ona ljekovita uzgajali bi samo koprive. Nažalost je malobrojnima to znano. Kopriva je, počevši od korijena, preko stabljike i listova do cvjetova, ljekovita. Već u starom vijeku je bila visoko cijenjena. Albrecht Dürer (1471 - 1528) naslikao je anđela, koji s koprivom u ruci uzleće k prijestolju Svemogućega. Švicarski župnik Künzle u svojim spisima ukazuje na to da bi kopriva već davno bila iskorijenjena kad svojim žarenjem ne bi bila zaštićena. Insekti i životinje davno bi ju uništili.

Nekoć sam poznavala majku sedmoro djece koja je od rođenja zadnjega djeteta imala **ekceme**, te sam joj savjetovala da pije čaj od koprive. Za kratko vrijeme ekcem je nestao a istodobno i **glavobolja** koja je s njim bila povezana. Kako kopriva sprečava stvaranje **bubrežnog i mokraćnog pijeska,** naslutila sam da je u ove žene kod zadnjeg poroda došlo do poremećaja funkcije bubrega, te sam joj savjetovala koprivin čaj. Uz **oboljenje bubrega** često se javljuju jake **glavobolje**. U najkraćem roku nestali su i ekcem i glavobolja. Kako ekcemi većinom imaju unutrašnji uzrok, liječimo ih biljem koje pročišćuje krv.

Najbolja ljekovita biljka za **čišćenje i ujedno tvorbu krvi** jest kopriva. Dobro djeluje na gušteraču a čaj od koprive snižava **šećer u krvi**. Isto tako liječi **oboljenja i upale mokraćnih puteva** te s bolesti prouzročen **zastoj mokraće.** Istodobno **pospješuje probavu,** pa je posebno preporučljiva za proljetnu kuru.

Otkad znam koliko je kopriva ljekovita, navikla sam u proljeće s mladicama i ujesen nakon otave, kad posvuda ponovo rastu mladice, provesti četverotjednu kuru s pijenjem čaja. Ujutro pola sata prije doručka natašte popijem jednu šalicu a jednu do dvije šalice u gutljajima tokom dana. I čaj prije doručka valja piti gutljaj po gutljaj zbog boljeg djelovanja. Nakon jedne takve kure osjećam se izuzetno dobro i uvijek mi se čini, da mogu uraditi triput više no obično. Moja obitelj i ja već godinama ne trošimo lijekove a ja se osjećam gipko i mladenački. Čaj uostalom nema loš okus. Pije se bez šećera. Osjetljiviji mogu zbog poboljšanja okusa dodati nešto kamilice ili metvice. Narodna medicina preporučuje višetjedne kure pijenja čaja od koprive kod **oboljenja jetre i žuči, slezene,** štoviše i kod **tumora na slezeni, katara želuca i dišnih organa,** kod **grčeva i čira na želucu** i **čira na crijevima,** te **oboljenja pluća.** Kako bismo sačuvali dragocjene ljekovite tvari koprivu samo oparimo. Preventivno se cijelu godinu pije jedna šalica čaja od koprive dnevno. Kod **virusnih i bakterijskih oboljenja** također odlično pomaže.

Od određene dobi dalje snizi se u tijelu količina željeza. Uslijed toga se javljaju **umor i iscrpljenost,** čovjek se osjeća starijim i nesposobnijim. U takvom slučaju možemo s najboljim uspjehom koristiti **svježu** koprivu bogatu željezom. Ona nam pomaže da prebrodimo najveće teškoće. Nakon kure s koprivom osjećamo se razmjerno brzo tjelesno bolje, energija i stvaralačka snaga se povrate, a i vanjski je izgled vidljivo bolji.

Jednom mi je došla mlada žena iz Urfahra, slabokrvna, bolesna želuca i žuči. Popratna je pojava bila trajna i jaka glavobolja. Savjetovala sam joj čaj od koprive. Nakon nekog vremena slučajno sam je opet susrela. Presretna mi je pričala kako joj je brzo pomogla kopriva. Sva njezina obitelj je počela trošiti ovu ljekovitu biljku.

Kod **vodene bolesti** kopriva pomaže jakim odvajanjem vode. Sa svojim krvotvornim tvarima liječi **bljedilo, slabokrvnost, anemiju** i druge **teške bolesti krvi.** Zajedno s ostalim ljekovitim biljem koprivu također uspješno koristimo u liječenju **leukemije** (vidi poglavlje "Leukemija", str. 94!). Bolujemo li od bilo koje vrste **alergije** (tu se ubraja i **peludna groznica**), valja duže vrijeme piti čaj od koprive.

Kopriva smanjuje **osjetljivost za prehlade** i pomaže pri **kostobolnim i reumatskim oboljenjima**. Jedna gospođa

iz Eichstätta je tri godine zbog bolnog **išijasa** bila pod liječničkim nadzorom. Za pola su godine nakon šest potpunih kupki s po 200 g koprive nestali svi bolovi.

Nedavno sam upoznala 50-godišnju gospođu, koja je zbog svoje **rijetke kose** morala nositi vlasulju. I ostaci kose bi joj tako potpuno propali. Savjetovala sam joj da pere kosu u vodi prokuhanoj sa svježom koprivom i dodatno u vodi prokuhanoj s korijenom koprive. Poslušala je moj savjet i iz tjedna u tjedan se moglo vidjeti kako se kosa oporavlja i postaje gusta. Posebno korisna za svaku kosu je tinktura od koprive koju svatko sam može pripraviti od korijena koprive izvađenog u proljeće ili ujesen (Vidi Načini uporabe -"Pranje kose" i "Tinktura od koprive"!). I ja s tom tinkturom masiram svaki dan kožu na glavi, čak je nosim sobom na putovanja i predavanja. Uspjeh je očit: nemam prhuti, kosa je lepršava, gusta i meka, s lijepim sjajem.

Isto tako kod **suženja krvnih sudova (pušačka noga)** kopriva izvrsno pomaže. Mnogi bi ljudi koji boluju od toga, izbjegli amputaciju noge da su pravodobno koristili za noge kupke od koprivina korijenja (Vidi "Načini uporabe"!).

Svaki grč, ma gdje se pojavio, nagovješćuje **smetnje u prokrvljenosti**. U tom su slučaju preporučljivi pranje i kupke s ekstraktom koprive. To vrijedi i u slučaju **suženja srčanih žila.** Gornji dio tijela nagnemo preko kade i operemo s mlakim koprivnim uvarkom osrčje koje istodobno lagano masiramo.

Jednu je 51-godišnju ženu iz Bavarske mučio 28 godina **gnojni čir (fistula)** i zbog toga je podnosila neopisive tegobe. Liječnik je odugovlačio s operacijom smatrajući ju opasnom, jer je fistula bila na jagodici. Godine 1978. nesretna se žena obratila travaru koji je prije svega pokazao puno razumijevanja. Preporučio joj je nekuhanu hranu, vježbe disanja i psihokibernetiku. Njezino je stanje postalo snošljivije, ali ipak nije došlo do ozdravljenja. U ožujku 1979. nabrala je prve svježe koprive i pila je dnevno tri šalice čaja u kojega je svaki put dodala čajnu žličicu eliksira švedska grenčica. Pisala je: "Točno nakon 14 dana bila je moja jagodična fistula izliječena i bolovi su potpuno prestali. Tako je ostalo sve do danas (28. 11. 1979).

S veseljem uvijek nanovo slušam koliko je mnogo ljudi osjetilo ljekovitu moć koprive na vlastitoj koži. Tako mi je nedavno pisala jedna žena koja je mjesecima svakodnevno pila čaj od koprive. Ne samo da je usprkos teškog svakodnevnog rada nestala svaka iscrpljenost i umor, nego je također i zagnojeno **kurje oko,** koje joj je prouzrokovalo bolove sve do stegna, ali za čije se odstranjenje operativnim putem zbog prevelike zauzetosti poslom nije mogla odlučiti, nestalo, isto kao i **gljivično oboljenje nokta.** Da, tako može pomoći dobra kopriva, koja pročišćava krv i utječe na njezino jačanje, na što se nedovoljno često upozorava. Jedna druga žena mi je

pisala da se s koprivom izliječila od dugogodišnjeg vrlo upornog **ekcema.** Takva su pisma svijetle točke u mom životu. Pokazuju mi da naše dobro ljekovito bilje pouzdano pomaže, gdjegod ga koristimo.

Jednom je plačući k meni došao stariji muškarac. Prije tri godine obolio je od gripe. Od tada je njegova mokraća bila tamnosmeđa i patio je od nepodnošljivih **glavobolja.** Nisu pomagale ni mnoge tablete, koje su mu prepisali, ni injekcije (naposljetku ih je primao u glavu). Naprotiv, glavobolje su bile sve žešće, bio je blizu samoubojstva. Ohrabrila sam ga, savjetovala mu svježe koprive. Morao je piti dvije i pol litre čaja tijekom cijeloga dana. Nakon četiri dana mi je telefonirao: glavobolje su potpuno nestale. Nešto kasnije poručio mi je preko neke žene da se osjeća zdravijim nego prije gripe. Koristite i vi svježe, mlade izdanke koprive, naročito u proljeće i provodite tako **kuru pročišćavanja.** Bit ćete zadivljeni njezinim blagotvornim djelovanjem.

Jedna časna sestra Elizabetinka iz Klagenfurta poslušala je također moje savjete i bila začuđena uspjehom. **Pjege** u predjelu trbuha i križa praćene jakim **svrabom** nisu se dale izliječiti, ali su nestale u kratkom vremenu nakon pijenja čaja od koprive i provođenja jetrene dijete. U sličnom je slučaju čaj od koprive brzo pomogao.

Iz pisma iz Dellacha u Koruškoj navodim sljedeće: "Bog neka Vam plati za neprocjenjivu pomoć koju ste mi pružili Vašim savjetima. Za 19 godina, koliko je trajala moja bolest, bila sam po cijeloj Austriji u mnogim neurološkim ustanovama. Nijedan liječnik nije mi mogao kazati, što mi je zapravo, da o pomoći uopće i ne govorim. Jedan sam tjedan pila čaj od koprive i kao čudom bolest je otada iščezla, kao da je nikada nisam ni imala " Iz navedenoga je vidljivo kako brzo može pomoći naša ljekovita biljka. Naravno ne pomaže samo jedna šalica čaja dnevno već u slučajevima težih oboljenja valja popiti gutljaj po gutljaj najmanje dvije litre čaja tijekom dana.

Jedna mi je poslovna žena pripovijedala da na službena putovanja, izlete i ostala putovanja nosi sa sobom koprivin čaj u termos-boci. Zaklinje se u njegovo dobro djelovanje. Ne samo da najbolje gasi žeđ već osvježava i otklanja sav **umor.**

I poseban naputak: kod **išijasa, lumbaga, upale živaca** na rukama i nogama prelazimo s koprivom posve lagano preko bolnih mjesta. Kod išijasa, primjerice, prelazimo svježom biljkom posve lagano počevši od gležnja preko vanjske strane noge do kuka te otuda unutrašnjom stranom noge do pete. To učinimo dva puta i na kraju prelazimo još od kuka naniže preko stražnjice Isto napravimo na ostalim bolnim mjestima. Na kraju kožu napudramo.

Ne bismo li se morali zahvaljivati Bogu za milost što nam je podario jednu takvu čudotvornu ljekovitu biljku? U današnjem brzom ritmu života ljudi nemarno prolaze mimo koprive i posežu radije za sredstvima protiv bolova prekomjerno ih uzimajući. Ali najčešće zaista pomažu samo naše dobre, ali nažalost zaboravljene ljekovite biljke.

Na kraju bih se prisjetila još jednog događaja koji mi se duboko usjekao u pamćenje U našem malom mjestu sam upoznala stariju ženu, koja mi je pripovijedala, da joj je liječnik ustanovio debele **kancerozne izrasline u želucu.** Zbog svoje visoke starosti nije se više mogla odlučiti za operaciju. Tada joj je netko savjetovao da pije čaj od koprive. Tako je svakodnevno išla u vrt gdje je uz plot bujala kopriva i svaki put ubrala pregršt. Kada je nakon nekog vremena posjetila liječnika ovaj ju je iznenađen pitao: "Jeste li se operirali? Ne vidi se nikakav ožiljak." Izrasline su potpuno nestale i žena je mogla još uživati u zdravoj starosti. Nije potrebno pustiti da se bolest razvije. Nikada ne može nastati nešto **zloćudno,** ako našu dobru koprivu ne samo štujemo, nego u pravim razmacima uživamo u divnoj snazi njezina čaja.

Samo još jedan dobar savjet: Počnite još danas kuru s koprivama! Osušena biljka može se dobiti u svakoj ljekarni ili trgovini biljem. Uvedite naše ljekovito bilje ponovno u kuću! Naoružajte se u proljeće škarama i rukavicama i pođite van u slobodnu Božju prirodu! Velika je radost brati koprive sam, pod slobodnim Božjim nebom. Iskustvo je pokazalo da je uspjeh u liječenju tim veći što je kopriva svježija. Mislite pritom i na zimsku zalihu, za što su najbolje koprive ubrane u svibnju. Radujte se što sami možete nešto učiniti za svoje zdravlje!

Čitalac iz Westfalije piše: "Moj susjed koristi koprivu i za uništavanje nametnika i štetočina u vrtu. Veću količinu kopriva stavi u posudu s vodom zapremine oko 300 litara (možemo uzeti i manju količinu vode) i pusti koprive kroz dulje vrijeme da puštaju sok. S takvom koprivinom vodom stalno zalijeva svoje biljke koje na taj način štiti od nametnika bez primjene kemijskih sredstava S tim spriječimo crvljivost čak i u korijenju!"

Ako želite saznati više o daljnjoj uspješnoj primjeni koprive, čitajte o tome u knjizi "Maria Treben i njezini uspjesi u liječenju", objavljenoj u Nakladnom zavodu W. Ennsthaler.

S druge strane mnogi koprivu koja raste na čistim, zelenim rubovima šuma i livada, daleko od ceste i ostalih zagađenja, prskaju sredstvima za uništenje korova. Tako za čovjeka štetni otrovi dopiru do još netaknutih šumskih

kutaka. Oni ne misle na to da istovremeno uništavaju i ptice i insekte. Seljaci više ne "gube" vrijeme da kosom pokose koprivu. Kako smo mi ljudi ipak postali slijepi!

NAČINI UPORABE

Čajni oparak: Uzmemo 1 punu čajnu žličicu na 1/4 litre vode, samo oparimo, kratko vrijeme neka odstoji.

Koprivina tinktura: Korijenje, iskopano u proljeće ili jesen, operemo četkom, sitno nasjeckamo i napunimo bocu do grla. Prelijemo s 38 - 40 % žitnom rakijom, ostavimo da stoji 14 dana na toplom mjestu.

Kupke za noge: Pune dvije šake dobro opranoga i iščetkana korijenja i svježe koprive (stabljika i listovi) namočimo preko noći u 5 litara vode i sljedeći dan zagrijemo do ključanja. Noge peremo 20 minuta u vodi toploj, koliko možemo podnijeti. Koprive ostanu za to vrijeme u vodi. Ovu kupku možemo ponovo zagrijati i koristiti još 2 do 3 puta.

Pranje glave: 4 - 5 punih šaka svježe ili osušene koprive u 5-litarskom loncu napunjenom s hladnom vodom zagrijemo na laganoj vatri do ključanja. Ostavimo da stoji 5 minuta. Ako koristimo korijenje koprive, namočimo tijekom noći punu šaku u hladnu vodu, te sljedeći dan zagrijemo do ključanja i tada pustimo da odstoji 10 minuta. Za pranje glave u tom slučaju koristimo čvrsti (natrijev) sapun.

ČESTOSLAVICA (Veronica officinalis)

..."Bog nam je dao milost i osobenost,
blago onomu, koji si ih plodno koristi."

Kada su svojedobno Rimljani zauzeli zemlju, koju su nastavali Germani, saznali su od starosjedilaca za ljekovitu biljku, čestoslavicu, koju su Germani iznad svega cijenili. Nazivana je **"temeljnim lijekom za sve ozljede"** i još ju danas u narodu nazivaju "lijekom za sve". I Rimljani su se, što sam čitala u jednom starom bilinaru, uvjerili u njezinu veliku ljekovitu moć. Kada su htjeli iskazati posebnu čast nekom znancu ili prijatelju, govorili su da ima toliko dobrih osobina kao visoko cijenjena čestoslavica.

Te sam se izreke prisjetila kada mi je jednoga dana neki gospodin pričao o svom **visokom kolesterolu** u krvi. Zbog toga je već nekoliko puta ležao u bolnici. Savjetovala sam mu dvije šalice čaja od čestoslavice dnevno. Jako sam se obradovala kada mi je pola godine kasnije ispričao da su liječnici bili zaprepašteni kada tijekom sljedećih manjih pretraga nisu našli povišen kolesterol.

Čestoslavica, koja se u narodu zove još i: bobak, bobovnjak, runje, potočnik, razgon, voli suha tla i raste u šumama na iskrčenim mjestima, uz živice, ograde, grmlje, u jarcima, na putevima i šumovitim obroncima. Ima dlakavu, po tlu poleglu stabljiku s malim pilastim, srebrnkastim, svjetlucavim listovima, koji prelaze u uspravne svjetloplave do ljubičaste grozdaste cvatove. Listovi na dodir lako otpadaju i otuda i ime **"muška vjernost"**. Vrijeme cvjetanja: od svibnja do kolovoza. Skupljamo cvjetove. Najljekovitije su one biljke koje rastu pod hrastovima i na obroncima šuma.

Od naših pradjedova predajom naslijeđena ljekovita biljka je omiljeni **dodatak čajevima za čišćenje krvi** i pomaže zajedno sa svježim vrhovima koprive u liječenju **kroničnih ekcema.** Posebno čestoslavicu preporučujem kod dosadnoga **staračkoga svrbeža.** Slabe i osjetljive osobe podnose ju jako dobro kao **sredstvo za želudac,** djeluje blago i pospješuje probavu. Otklanja **katar želuca i crijevne smetnje.**

Posebno bih još upozorila na to da je čestoslavica neobično ljekovita kod **nervoze** izazvane **psihičkom premorenošću.** Šalica čaja uvečer prije spavanja svojim umirujućim djelovanjem učini pravo čudo. Švicarski župnik Künzle preporučuje prije spavanja ljudima koji su preopterećeni umnim radom taj umirujući čaj. On doprinosi **dobrom pamćenju** i otklanja **vrtoglavicu.** Pomiješan s korijenom celera pomaže kod **živčanih bolesti kao i melankolije.** Čak i u slučajevima **žutice, pijeska u mokraći, kostobolnih i reumatskih bolova u udovima** znatno pomaže.

Neki župnik me izvještava: **"Praznine u mom pamćenju su nenadano nestale,** kada sam 14 dana pio dvije šalice čaja od čestoslavice i poljske preslice (pomiješanih u jednakim dijelovima) dnevno. Već sam za vrijeme propovijedi zaboravljao važne riječi. Bio sam nesiguran i nervozan. Biljke su mi nevjerojatno brzo pomogle."

Prava je čuda učinila čestoslavica u zastarjelom, zasušenom **bronhalnom kataru.** Kao čaj za prsa koristimo mješavinu sastavljenu od jednakih dijelova plućnjaka (nazvanog u narodu "Ivica i Marica"), podbjela, trputca i čestoslavice, zaslađen s malo meda ili oparimo bilje vrelom vodom u kojoj smo otopili kandisov* šećer.

Kod **žutice, te oboljenja jetre i slezene** preporučujem sljedeću čajnu mješavinu: 50 g maslačkova korijenja, 25 g cvjetova vodopije, 25 g lazarkinje i 50 g čestoslavice. Bilje valja dobro izmiješati. Tijekom dana popijemo u gutljajima dvije šalice nezaslađena čaja (na 1/4 litre vode stavljamo punu čajnu žličicu bilja).

Od biljke u cvatu možemo pripraviti i svježi sok koji preporučujem kod **liječenja kroničnih kožnih oboljenja,** prije svega ekcema (Recept vidi pod "Načini uporabe!") Od toga pripravka uzimamo dnevno 2-3 puta po jednu punu čajnu žličicu.

Čestoslavica je u starim bilinarima hvaljena i kao biljka za liječenje rana zato je preporučujem kod **upaljenih i teško izlječivih rana,** posebno u blizini gnjata. Rane najprije isperemo u čajnom uvarku, zatim stavimo tijekom noći oblog, koji smo nakvasili u svježe pripravljenom čaju i toplo zavijemo.

Reumatičari i kostobolni neka pokušaju s djelotvornom tinkturom od čestoslavice koju mogu sami pripraviti

(Vidi "Načini uporabe!"). Tu tinkturu izvana utrljamo, ili pijemo 3 puta na dan po 15 kapi s malo vode ili čaja.

Pijte obvezatno svake godine neko vrijeme čaj od svježe ubrane čestoslavice! Ne samo da sprečava **ovapnjenje krvnih žila,** nego **pročišćujući krv**, daje tijelu novu gipkost. Zato vas molim: Uzmite taj savjet k srcu!

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Stavimo punu čajnu žličicu bilja u 1/4 litre vode, samo oparimo, kratko ostavimo stajati.

Svježi sok: Svježe cvjetove operemo i vlažne istisnemo u sokovniku. Napunimo u bočice i pohranimo u hladnjaku.

Tinktura: Pune šake sitno nasjeckanog bilja u cvatu stavimo u 1 litru 38 - 40 % žitne rakije i ostavimo na suncu ili blizu izvora topline.

Mješavina čaja: Uzmemo punu čajnu žličicu na 1/4 litre vode, samo oparimo i pustimo da kratko odstoji.

* Kandisov šećer: kristalizirani šećer od trske.

VRKUTA (Alchemilla vulgaris)

Neka narodna imena: gospin plašt, virak, plahtica, rosnik, rosica, rosanica, lava, zlatna vrkuta.

Raste prije svega uz rubove šuma i putova, na padinama i vlažnim livadama, u višim predjelima i planinskim krajevima. Biljka ima 7 do 9 polukružnih mlohavih listova, s čvrstom ne previsokom stabljikom i neuglednim žutozelenim cvjetovima, koje cvatu od travnja do lipnja, nekada i kasnije. U nekim krajevima od vrkute pletu vjenčiće za Tijelovo da njima u svetištima ukrase glavu našega Spasitelja. Listovi vrkute češće polegnu po tlu, a ujutro im u sredini kao biser sjaji kapljica rose. Na visinama preko tisuću metara nalazimo srebrnu vrkutu, koja raste na vapnenastom tlu, kao i na raspuklim stijenama. U vrijeme cvjetanja sakupljamo od obje vrste cijelu biljku, a kasnije samo listove, i sve sušimo na tavanu. Iz samoga imena (Frauenhilf = ženska pomoć) proizlazi, da biljku visoko cijene žene. U našoj kršćanskoj civilizaciji posvećena je Djevici Mariji.

Ne samo da blagotvorno djeluje kod **menstrualnih tegoba, bijelog pranja, bolova u trbuhu** i **teškoća u klimakteriju,** nego zajedno sa stolisnikom pomaže u počecima **puberteta** u pravilnom reguliranju menstruacije. U slučajevima u kojima se menstruacija kod mladih djevojaka unatoč lijekova ne pojavi, vrkuta i stolisnik smiješani u jednakim dijelovima sve dovode u red. Vrkuta steže i vrlo brzo liječi, djeluje i kao sredstvo za otklanjanje vode i jačanje srca. Koristimo ju kod **groznice izazvane ranama, gnojnih rana i zapuštenih čireva.** Posebno preporučujemo čaj od vrkute nakon **vađenja zuba.** Nakon višekratnih ispiranja rana zacijeli u jednom danu. Otklanja **slabost mišića i udova,** te pomaže kod **slabokrvnosti.**

Kod **povreda nakon poroda, omlitavljenog trbuha** u žena, koje su imale težak porod ili kod **sklonosti pobačaju** za učvršćivanje ploda i **jačanje stijenki maternice** vrkuta je velika pomoć. Od trećega mjeseca

trudnoće trebaju takve žene piti čaj od vrkute. Vrkuta je ljekovito sredstvo za sve **ženske bolesti**, a zajedno s rusomačom pomaže čak i kod **spuštene maternice i kile na preponi.** U posljednja dva slučaja piju se dnevno u gutljajima četiri šalice čaja od vrkute, pripravljenog po mogućnosti od svježe nabrana bilja. Osim toga masiramo oboljela mjesta tinkturom rusomače (Vidi "Rusomača" pod "Načini uporabe", str. 23!"), kod **spuštene maternice** počinjemo mazanjem s vanjske strane rodnice naviše. Dodatno primjenjujemo i sjedeće kupke sa stolisnikom (100 g bilja za jednu kupku; tjedno tri kupke, tako da voda za prvo kupanje podgrijana može biti korištena još dva puta).

Naši su preci koristili cijelu biljku za vidanje vanjskih i unutarnjih rana, kod **epilepsije** i **prijeloma.** Evo navoda iz jednoga jako starog bilinara: "Ako je čovjek nešto slomio, bio on star ili mlad, neka stavi dvije pune šake vrkute u vodu koja treba ključati toliko dugo koliko je potrebno za tvrdo kuhano jaje i potom to popije." U današnjoj narodnoj medicini zauzima ta biljka opet priznato mjesto. Posebno je ističe švicarski župnik Künzle: "Dvije trećine svih operacija ženskih organa bilo bi posve suvišno uz pravodobnu i dužu upotrebu te ljekovite biljke jer liječi sve **trbušne upale, groznicu, gangrenu, gnojenja, čireve i prijelome.** Svaka bi rodilja morala 8 - 10 dana piti dosta toga čaja, mnogo bi dijete tada još imalo svoju majku a mnogi pogođeni udovac svoju ženu, da su poznavali taj dar Božji. Zgnječena i stavljena s vanjske strane vrkuta liječi **rane, ubode i posjekotine.** Djeca, koja imaju i pored dobre hrane slabašne mišiće, ojačaju uz redovno pijenje čaja od vrkute."

Vrkuta, koja raste u višim predjelima, u narodu se naziva i srebrnom vrkutom, jer joj se listovi s unutrašnje strane srebrnasto sjaje. Srebrna je vrkuta posebno korisna kod **gojaznosti.** Dvije do tri šalice čaja dnevno

su jako djelotvorne. Dobro djeluje kod **nesanice; šećeraši** bi ga trebali često piti. **Slabunjava djeca** vidljivo ojačaju, ako im u vodu za kupanje dodajemo vrkutu ili, još bolje, srebrnu vrkutu. Za jednu kupku uzmemo oko 200 g bilja (Vidi Opći dio, "Potpune kupke"!).

Zajedno s rusomačom vrkuta pomaže, kao što je opisano u poglavlju "Rusomača", kod **slabljenja mišića (atrofija) i teških, neizlječivih mišićnih oboljenja.** I kod **multiple skleroze** ta visokovrijedna biljka koristi. Iz Gradišća mi je poručeno da je pijenjem vrkutina čaja i pranjem osrčja za kratko vrijeme postignuto značajno poboljšanje kod teških **oštećenja srčanog mišićja.**

Tako je naš Stvoritelj u SVOJOJ milosti omogućio da za svaku bolest izraste biljčica; za to MU se ne možemo nikada dovoljno zahvaliti!

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Punu čajnu žličicu bilja stavimo na 1/4 litre vode, samo oparimo, ostavimo da odstoji.

Biljni oblog: Odgovarajuću količinu svježega bilja kratko properemo, zgnječimo na drvenoj dasci s kuhinjskim valjkom i stavimo na bolesno mjesto.

Dodatak za kupku: Za potpunu kupku uzmemo 200 g osušena ili nekoliko pregršti svježega bilja, ostavimo tijekom noći u vjedru s hladnom vodom, sljedeći dan sve podgrijemo i ulijemo tu tekućinu u vodu za kupanje (Vidi Opći dio, "Potpune kupke!").

ZLATNICA (Solidago virga - aurea)

Tu ljekovitu biljku u narodu poznatu i kao zlatnu ratvicu ili štap Sv. Petra nalazimo na šumskim obroncima, uz vodene jarke, na proplancima i krčevinama. Gusta kao grm, stabljika sa zlatnožutim, zvjezdolikim cvjetovima izraste do visine od oko 80 cm. Cvjetove sabiremo od srpnja do listopada. Koristimo ju kod **crijevnih oboljenja i krvarenja.** Posebno je cijenjena kao izvrsno ljekovito sredstvo kod **bubrežnih oboljenja.**

Cvjetovi i listovi djeluju osvježavajuće i budući da biljka isušuje, preporučujemo ju kod svih težih **oboljenja mjehura i bubrega.** Veliki švicarski travar, župnik Künzle piše u svojim zapisima o jednom gotovo 45-godišnjem muškarcu, koji je patio od teškog bubrežnog oboljenja koje se stalno pogoršavalo. Na kraju mu je odstranjen jedan bubreg. I drugi se bubreg zagnojio i više nije mogao pravilno funkcionirati. Čovjek je tada započeo kuru sa zlatnicom. Miješao je zlatnicu, broćiku i žutu mrtvu koprivu u jednakim dijelovima, pripravljao od te mješavine čaj i pio 3 do 4 šalice dnevno gutljaj po gutljaj, nakon čega su njegove tegobe potpuno nestale; kako je rekao, za 14 dana.

Zlatnica djeluje povoljno zajedno s broćikom i žutom ili bijelom mrtvom koprivom čak i kod **skvrčenih bubrega** i kod priključivanja na **umjetni bubreg.** U oba slučaja postigla sam uspjeh s navedenim biljnim liječenjem. Jedan 52-godišnji muškarac s neizlječivim skvrčenim bubregom, kojega su liječnici otpisali već prije nekoliko godina te je prijevremeno umirovljen, uspeo se k meni na prvi kat sopćući i sav znojan i bez daha se sručio na stolicu. Za manje od tjedan dana, nakon što je dnevno pio tri šalice čaja pripremljenog od dobivene mješavine, osjećao se mnogo bolje. Koristio je, međutim, samo svježe biljke iz prirode. Nakon trećeg tjedna tegobe su nestale.

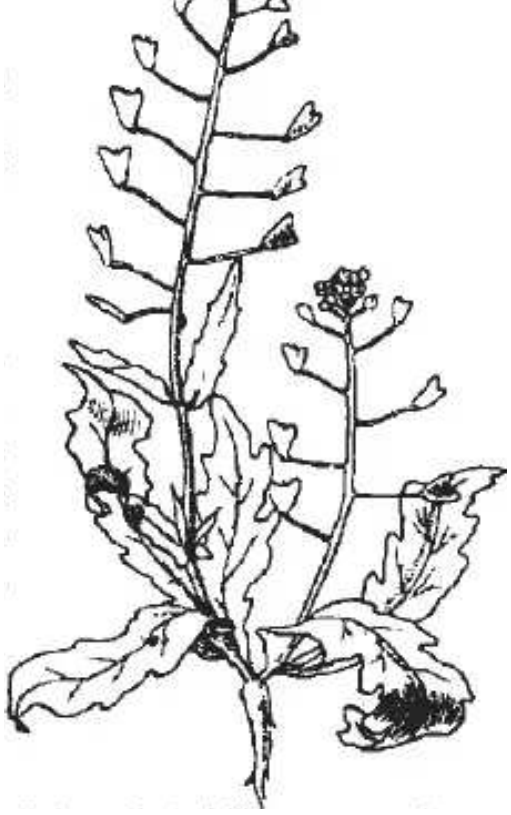
Sve **psihičke smetnje** ljudi odražavaju se na bubrezima. Zato nakon **psihičkog šoka** bilo zbog iznenadne smrti dragog rođaka ili nekog nesretnog slučaja bubrezi najviše stradaju. Zlatnica se pokazala kao ljekovita biljka koja najbolje utječe na čuvstveni život čovjeka. Stoga svakako valja u depresiji i ostalim **psihičkim opterećenjima** piti čaj od zlatnice.

Anđeo ljekovitoga bilja stoji tik uz zlatnicu. Kao ruku koja miluje i gladi osjećamo umirujuće djelovanje te biljke u teškim **psihičkim stresovima.** I sam pogled na zlatnicu u prirodi djeluje na nas umirujuće. Moramo biti zahvalni što u našoj blizini postoji biljka koja nam donosi utjehu.

NAČIN UPORABE

Priprema čaja: Punu čajnu žličicu zlatnice stavimo na 1/4 litre vode, oparimo, pustimo da odstoji kratko vrijeme. Od navedene **čajne mješavine** (zlatnica, broćika i bijela ili žuta mrtva kopriva u jednakim dijelovima) uzmemo isto tako punu čajnu žličicu svježega bilja i **postupamo** kao gore.

RUSOMAČA (Capsella bursa - pastoris)



Raste posvuda na putevima, livadama, ugaru, jarcima, proplancima, poljima i povrtnjacima. Ova dragocjena ljekovita biljka općenito se smatra dosadnim korovom. Tek što bilo gdje istresemo zemlju na gomilu, naročito pri gradnji kuće - već gotovo preko noći niče rusomača.

U narodu je još poznata pod imenima: pastirska torbica, torbičica, kesica, šurlin, češlika, goromuk, kokošica, gusomača, tarčužak, parčuška, skrižanj, hoću-neću, siročica, kobulica. Nepravilno nazupčani listovi tvore rozetu - sličnu onoj u maslačka. Stabljika naraste do 40 cm visine. Vrijeme cvjetanja: od ožujka do studenoga. Sićušni, prljavobijeli cvjetovi tvore cvat koji se produlji u izduženi grozd; na tankim peteljkama vise tada male srcolike komušice, koje su na opip poput kože. Osobitu sklonost za ove srcolike komušice pokazuju kokoši. Čim se snijeg počne topiti i tlo se prestane mrznuti, evo rusomače, svježe i zelene.

Dvije do tri šalice čaja od rusomače dnevno pomažu s velikim uspjehom kod svih vrsta **krvarenja**, kao primjerice kod **krvarenja iz nosa, želuca, crijeva I neredovite menstruacije.** Oparak od rusomače daje upravo začuđujuće rezultate u **rana, u kojih se krvarenje ne može zaustaviti**.

Kod jakih menstruacijskih krvarenja valja piti dnevno dvije šalice oparenog čaja (na jednu šalicu uzme se puna čajna žličica rusomače) osam do deset dana prije menstruacije. Taj čaj koristimo i za reguliranje menstruacije u **pubertetu.** U doba **klimakterija** svaka bi žena trebala piti dnevno dvije šalice čaja kroz četiri tjedna, zatim napraviti pauzu od tri tjedna i tada ciklus ponoviti.

Kod **hemoroida koji krvare** primjenjujemo tagani klistir, sjedeće kupke ili pranje s mlakim oparkom rusomače. Majke, kojima u dojenju **nabreknu dojke,** neka svježu rusomaču omekšaju nad parom u situ, zaviju ju u dvije marame i još toplu stave na dojke. Kod **krvarenja iz bubrega** najtoplije preporučujem dnevno dvije šalice čaja pripravljenog od mješavine rusomače i poljske preslice u jednakim omjerima.

Naša je rusomača - slično bijeloj imeli - ljekovita biljka za reguliranje krvnoga tlaka i može se preporučiti kako kod **visokoga** tako i kod **niskoga krvnog tlaka.** Suprotno bijeloj imeli, koju ostavimo u hladnoj vodi tijekom noći, ovaj čaj pripravljamo kao oparak. Pijemo dvije šalice dnevno dok se krvni tlak ne normalizira, zatim prestanemo. Isto tako dobro ljekovito djelovanje kao bijela imela ima rusomača kod **menstruacije.** I u tom slučaju čaj pijemo samo određeno vrijeme.

Kod svih vanjskih **mišićnih oboljenja** ta je dragocjena ljekovita biljka posebno važan pomoćnik. Zanimljivo je, da o tome nema gotovo ništa u suvremenim bilinarima. Prije nekoliko godina poklonio mi je jedan stari gospodin prekrasan, stari bilinar s jedinstvenim bakrorezima i slikama. Ali kako to već biva kad je dan ispunjen od rana jutra do kasne večeri, uspjela sam knjigu prelistati samo jedan jedini put. Jednoga sam se dana iznenada oko pola noći prenula iz sna; činilo mi se kao da me je netko nježno prodrmao za ramena. Prostrujala mi je glavom misao: Imaš bilinar već pola godine, a nisi još ni jednom dublje u njega zagledala. Ustala sam posve razbuđena, uzela knjigu i udobno se smjestila u dnevnu sobu. Otvorila sam je i odmah su mi dva retka upala u oči : "Kada kod **atrofije udova i mišića** ništa više ne pomaže, učinimo sljedeće: sitno nasjeckanu rusomaču ostavimo u žitnoj rakiji deset dana na suncu ili uz neki drugi izvor topline. S time se valja masirati dnevno nekoliko puta, usto piti četiri šalice čaja od vrkute." Kao da sam se probudila samo zato da pročitam tih nekoliko redaka - u tom mi trenu to nije jednom došlo k svijesti - zatvorila sam knjigu, stavila ju na njezino mjesto, vratila se u postelju i ubrzo zaspala. Za nekoliko dana imala sam poziv iz Beča: "Možete li mi pomoći ? Stara sam 52 godine, medicinska sam sestra, već dvije godine u prijevremenoj mirovini. Zbog **atrofije mišića** potpuno sam bespomoćna!" Savjetovala sam joj navedeni recept a nakon tri tjedna kad je došla k meni u posjet u Grieskirchen zdrava, saznala sam da je taj dan kada sam se tako iznenada oko ponoći probudila ona bila na hodočašću Majci Božjoj u San Damianu u Italiji. Na povratku ju je jedan od putnika u autobusu, vidjevši njezinu bespomoćnost uputio k meni. Nedugo zatim toliko se oporavila da je opet mogla raditi kao medicinska sestra.

Još jedan poziv, ovaj put iz Steyra, Gornja Austrija: "Stara sam 62 godine. Zbog **oslabljenosti mišića** čmara prošle mi je godine **ispalo crijevo** i bila sam operirana. Ove godine u jesen sve se ponovilo; danju i noću imam neprekidno bolove od pupka do kukova, kao da me netko pili. Liječnici u bolnici su odbili mogućnost druge operacije, ništa se više nije moglo učiniti." Odmah sam pomislila na bogomdanu rusomaču, savjetovala četiri šalice čaja od vrkute dnevno koji iznutra jača mišićje, izvana masiranje s tinkturom rusomače, uz dodatak od 3 puta po 10 kapi tinkture rusomače u čaj od vrkute. Za premošćenje vremenskog razdoblja od 10 dana, potrebnog

za spravljanje tinkture, savjetovala sam obloge od eliksira švedska grenčica. Moje je iznenađenje bilo nezamislivo kada me je žena nakon nekog vremena nazvala i rekla da su sve tegobe nestale. Ispalo crijevo se posve vratilo na svoje mjesto, mišići čmara funkcioniraju opet normalno, a uznemirujući bolovi su popustili već dva dana nakon početka terapije. Kako sam u telefonskom razgovoru bila potpuno iznenađena i zanijemila, žena je za dva dana došla k meni, da osobno izrazi svoju radost. Možemo samo reći: "Kako samo pomažu biljke iz Božje ljekarne! Tko čini takva čuda? To je jedino i samo Božja milost!"

Neka žena iz Donje Austrije iz okolice Karlsteina piše: "Nakon jednog predavanja pitala sam Vas za savjet u vezi s **preponskom kilom.** Bila je oko deset centimetara duga, tri do četiri centimetara visoka i široka. Prije no što sam počela s uzimanjem rusomače, stavljala sam obloge od eliksira švedska grenčica. Tada sam počela mazati oboljelo mjesto s tinkturom rusomače a šest tjedana sam pila dnevno po četiri šalice čaja od vrkute. Kao seljakinja nisam si mogla priuštiti odmor - bilo je vrijeme žetve - zbog toga sam pri radu nosila steznik. Nakon dvanaest dana takva liječenja kila je nestala ali sam još uvijek osjećala bolove. I oni su nestali nakon dva mjeseca. Preponsku kilu sam izliječila bez operacije."

"Pokojni primarijus dr. Erich Röhling, bivši voditelj bio-sanatorija u Mittenwaldu kod Garmischa u Gornjoj Bavarskoj koji me jednom posjetio i pročitao to pismo bio je vidljivo dirnut. Smatrao je, s liječničkog stanovišta, da je izlječenje preponske kile moguće jedino operacijom. Pijenje četiri šalice čaja od vrkute i masiranje s tinkturom

rusomače pomaže i kod **spuštene maternice.** (Masiranje u ovom slučaju valja početi od međice i nastaviti preko trbuha.) Posebno naglašavam da tinktura mora biti spravljena od svježe rusomače. Kod tako teških oboljenja mišića pomaže brzo i sigurno samo svježe bilje!

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Uzmemo punu čajnu žličicu na 1/4 litre vode, oparimo, pustimo da kratko odstoji.

Sjedeće kupke: Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke"!

Oblog od bilja omekšanoga na pari: Dvije pune šake rusomače, ako je moguće svježe, stavimo u cjediljku i držimo na pari. Omekšanu biljku stavimo u krpu i položimo na oboljelo mjesto.

Tinktura od rusomače: Svježe bilje, listove, stabljike zajedno s cvjetovima i srcolikim komušicama sitno narežemo i rastresito napunimo bocu do grla, prelijemo sa 38 - 40 % žitnom ili voćnom rakijom (bilje mora biti pokriveno), ostavimo da stoji 14 dana na suncu ili na toplom mjestu.

VELIKI PODBJEL (Petasites officinalis)

Još nekoliko narodnih imena: crveni lopuh, obični lopuh, lepuh, repuh.

Podbjel raste na obalama rijeka i potoka, jarcima i na obroncima šuma. On je bitno veći od žutoga podbjela u čiju porodicu pripada. Listovi dostignu veličinu šešira, slabo su nazupčani i na donjoj strani prekriveni sa sivim dlačicama. Prljavobijeli do svjetloružičasti košarasti cvjetovi zbijeni su na gornjem dijelu stabljike. Još prije cvjetanja vadimo korijenje, izuzetno cijenjeno u doba kuge, zbog toga što skida temperatutru. Čaj izaziva znojenje, pa ga koristimo kod **temperature, teškoga disanja, gihta (kostobolje) i padavice.** Tijekom dana valja popiti jednu do dvije šalice čaja, u gutljajima.

Velike, svježe listove ne koristimo samo kod **uganuća, iščašenja i hodanjem izranjenih stopala,** nego i kod svih vrsta **upala, zloćudnih čireva i upaljenih rana.**

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Jednu do vrha punu čajnu žličicu podbjelova korijena ostavimo u 1/4 litre vode tijekom noći, ujutro zagrijemo i procijedimo.

Oblozi: Svježe, oprane listove zgnječimo i stavimo na oboljelo mjesto. Tijekom dana to više puta ponovimo.

PODBJEL (Tussilago farfara)

Još nekoliko narodnih imena: konjsko kopito, konjski lopuh, lepuh, lapuh, pustica, repušina, vinogradska kopačica.

U rano proljeće, dok još ne zazelene livade i obronci, a oko jedva zapaža bojažljivo pupanje maca, podbjel prvi pokaže svoje žute cvjetne čaške.

Na vlažnom tlu, golim propancima, ugarima i prisojima nailazimo na cijele plahte podbjelovih cvjetova, koji iz zemlje izbijaju puno prije lišća. Pčele i kukci nalaze tu prvu hranu. Uspijeva samo na ilovastom i glinastom tlu, zbog čega je takorekuć zaštitni znak za te vrste tla. To su prvi cvjetovi koje možemo sakupljati za zimnicu. Sa svojim rastvarajućim i protu-upalnim svojstvima uspješno liječi **bronhitis, katar grla i ždrijela, bronhalnu astmu i porebricu,** jednako kao i **tuberkulozu pluća.** Kod dugotrajnog **kašlja** i uporne **promuklosti** valja češće u danu piti jako vruć podbjelov čaj s medom.

Kasno u svibnju, kada izrastu gore zeleni, a na naličju srebrnobijeli, pusteni listovi, koristimo ih zbog velike količine C-vitamina za povrtnu juhu i proljetnu salatu. Kako listovi sadrže više ljekovitih tvari nego cvjetovi, sakupljamo ih i zato da bismo za pripremanje čaja mogli koristiti mješavinu cvjetova i listova.

Svi liječnici-travari od starina pa sve do župnika Kneippa cijene podbjel. Oprani svježi listovi zgnječeni u kašu i stavljeni na prsa pomažu kod svake teške **plućne bolesti,** kod **crvenog vjetra** i kod **oštećenja tkiva** praćenih **plavocrvenim oteklinama** pa čak i kod **upale sluzne vreće.** Učinci tih kašastih obloga su začuđujući. Obloge s jakim oparkom od podbjelovih listova koristimo kod **skrofuloznih čireva.** Paru od podbjela, kako od cvjetova tako i od listova, valja udisati više puta dnevno u slučaju **kroničnog bronhitisa** povezanog s napadajima i **teškim disanjem s gušenjem.** Nastupit će veliko olakšanje. **Otečene noge** treba prati češće oparkom od podbjelovih listova.

Sirup što ga spravljamo od lišća podbjela odlično je sredstvo kod **plućnih bolesti i bronhijalnog katara.** Zemljani lonac ili staklenku od krastavaca napunimo naizmjenično redom lišća i redom neprerađena šećera, pustimo da se slegne i slažemo istim redom dok posuda ne bude puna. Tada dobro zamotamo s dva ili tri sloja pergamenta ili celofana i pohranimo na zaštićenom mjestu u vrtu, u rupu. Preko svega položimo dasku i zatrpamo zemljom. Ravnomjerna toplina uzrokuje proces vrenja. Nakon osam tjedana lonac ili staklenku iskopamo i dobiveni sirup prokuhamo jedan do dva puta. Ohlađenim sirupom punimo male bočice s dugim vratom. Taj je sirup naša najbolja obrana zimi i u vrijeme gripe. Uzimamo ga na čajne žličice.

Kod **astme** i dugotrajnih **bronhalnih i pušačkih tegoba**, u proljeće nam izvrsno pomažu dvije do tri čajne žličice svježe istisnutoga soka podbjelova lišća pomiješana s mesnom juhom ili toplim mlijekom.

Kod **upale vena** možemo od svježih, stucanih listova i svježega skorupa (vrhnja) pripraviti tvar sličnu masti koju stavljamo na upaljena mjesta i lagano zatim povežemo s krpom. Svježe istisnut sok podbjelova lišća nakapan u

uno pomaže kod bolova u unu.

ČAJ PROTIV KAŠLJA

Ako želite čaj protiv kašlja koji će Vas osloboditi sluzi pomiješajte u jednakim dijelovima cvjetove i lišće podbjela, cvjetove divizme i plućnjaka te listove trputca. Od te biljne mješavine uzmite dvije čajne žličice na 1/4 litre vode i oparite ih. Dnevno valja u gutljajima piti tri šalice toplog čaja zaslađena medom.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Do vrha punu čajnu žličicu cvjetova (kasnije listova i cvjetova smiješanih u jednakim dijelovima) stavimo na 1/4 litre vode, samo oparimo i ostavimo da odstoji kratko vrijeme.

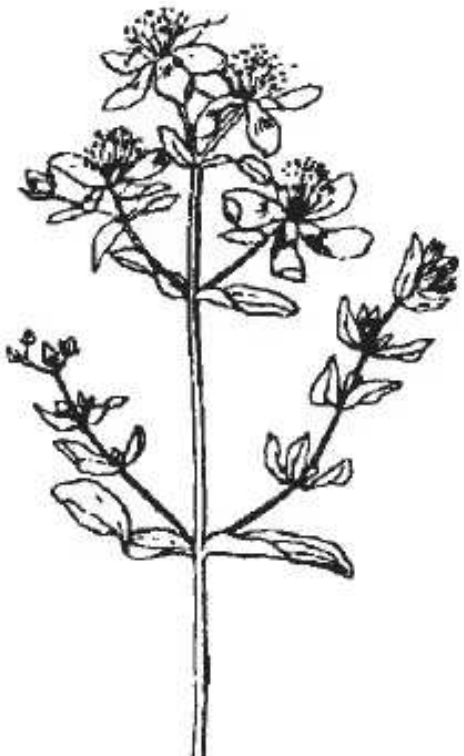
Oblog: Svježe listove zgnječimo u kašu i stavimo na oboljelo mjesto.

Inhalacija: Vrhom punu žlicu za jelo cvjetova i listova oparimo i udišemo pare pokriveni preko glave. Postupak valja ponoviti nekoliko puta dnevno.

Kupke za noge: Pune dvije šake listova podbjela oparimo u primjerenoj količini vode; ostavimo da kratko odstoji. Trajanje kupke je 20 minuta.

Svježi sok: Svježe oprane listove istisnemo u sokovniku.

Sirup i mješavina čaja protiv kašlja i promuklosti: Vidi na odgovarajućem mjestu u tekstu!



GOSPINA TRAVA (Hypericum perforatum)

Ta biljka koja raste na rudinama, uz putove i na šumskim obroncima, brežuljcima i livadama, cvjeta od srpnja pa sve do rujna, a ima i ova narodna imena: Bogorodičina trava, ivanje zelje, gorac, kantarion, krvavi korijen, zvončac, žutenica, trava Sv. Ivana. Iz tih narodskih imena proizlazi njezino veliko značenje kao ljekovite biljke.

Biljka je visoka 25 - 60 cm, jako razgranata, zlatnožutih paštitastih cvatova. Za sigurno prepoznavanje potrebno je zgnječiti potpuno procvjetale cvjetove, dobit ćemo crveni sok. Koristimo biljku u cvatu za pripremu čaja i kupke, dok ulje od Gospine trave spravljamo samo od cvjetova.

Staro narodno vjerovanje povezuje miromirisni, krvavocrveni sok s krvlju i ranama našega Spasitelja. Ulje od Gospine trave je zaista najbolje ulje za rane, ublažava bolove, priječi upalu i liječi. Legenda o biljci, koja nosi tako uzvišena narodna imena, kazuje: "Kada je Gospodinov najdraži učenik stajao smrtno žalostan pod križem, brižljivo je skupljao bilike poškropljene

stajao smirno zalostan pod križem, brižljivo je skupljao biljke poškropljene svetom krvlju, da bi ih mogao poklanjati pobožnim vjernicima kao dragocjenu uspomenu na Spasiteljevu smrt." Crveni sok mirisne biljke pobuđuje čudan osjećaj, kao da kapi krvi našega Spasitelja žive sakrivene u crvenoj boji zlatnožutih cvjetova.

Na Ivanje, simbol snage svete svjetlosti i topline zažari Gospina trava u svojoj veličanstvenoj cvjetnoj raskoši. U ranijim su vremenima djevojke plele od nje vijence i svi koji su plesali oko ivanjskih krijesova morali su nositi vijenac od Gospine trave, ivanjsku krunu. U toj su tajanstvenoj noći također bacali u vodu grančice Gospine trave i mlada je djevojka nakon ponovnoga procvata već uvelih cvjetova mogla vidjeti hoće li sljedeće godine imati obožavatelja.

U Gornjoj Austriji po starom običaju seljak stavlja biljku između dva komada kruha i s tim hrani stoku i tako ju štiti od bolesti. Danas se nažalost taj starodrevni narodni običaj sačuvao samo u rijetkim religioznim seljačkim obiteljima.

Iz svega rečenoga se vidi kako je Gospina trava od davnina visoko cijenjena. Čaj od Gospine trave valja piti u **oštećenja živaca i živčanih tegoba** svih vrsta, kod **povreda od udarca** i također posljedica od **prenapregnutosti.** Uz to odlično je sredstvo kod **proljeva.**

I **neuralgiju trigeminusa** možemo isto tako suzbiti pomoću Gospine trave, ako pijemo dnevno dvije do tri šalice čaja i duže vremena masiramo bolesna mjesta uljem od Gospine trave. Kao "brđanka (moravka) za živce" poznata je tinktura od Gospine trave koju sami možemo napraviti i uspješno primijeniti kod **živčanih oboljenja, upala živaca, neuroza, nesanice** i **živčanih slabosti.** Tu tinkturu koristimo za masažu ili uzimamo jednom dnevno 10 - 15 kapi na veliku žlicu vode.

Gospina trava liječi **govorne smetnje, nemiran san, histerične napade, mjesečarenje,** kao i **mokrenje u postelju** i **depresije.** Moja iskustva pokazuju da kod svih tih bolesti pored uporabe čaja od Gospine trave učinkovito pomažu i sjedeće kupke s Gospinom travom (Vidi "Načini uporabe"!). Kupke provodimo tjedno uz šest uzastopnih kupki nogu. Tu kuru naročito preporučujemo kod svih bolesti koje su posljedica živčanih oboljenja.

Mlade djevojke u razvojnom dobu bi morale neko vrijeme piti dnevno dvije šalice čaja od Gospine trave; on podstiče razvoj ženskih organa i pomaže u reguliranju **neredovite menstruacije.**

Visoko cijenjeno prirodno ljekovito sredstvo je ulje od Gospine trave. Ne smije nedostajati ni u jednom domaćinstvu. Možemo ga sami pripraviti (Vidi "Načini uporabe"!). Svoju ljekovitu snagu zadržava dvije godine i uspješno ga koristimo ne samo kod otvorenih **rana,** svježih **ozljeda, podljeva, otečenih žlijezda** i kao sredstvo za njegu **grube kože lica,** nego je isto tako i uspješno sredstvo za masiranje kod **bolova u leđima, lumbaga, išijasa i reumatizma.** Cvjetovi stavljeni u laneno ulje pravo su sredstvo koje valja imati uvijek pri ruci kod **opekotina i ozljeda izazvanih parom.** To ulje koristimo i kod opekotina od sunčanja.

Dojenčad s **bolovima u trbuhu** se odmah smiri, čim im trbuščić namažemo uljem od Gospine trave. Poznam neku seljanku, koja sve **ozljede,** kod ljudi i čak one u domaćih životinja liječi s uljem od Gospine trave. Jedan je seljak teško ozlijedio ruku, kad ju je zahvatio stroj. Oblozi s uljem od Gospine trave brzo su uklonili sve bolove i rane su bez komplikacija zacijelile. - Drugi seljak je s uljem od Gospine trave uspješno izliječio tešku vanjsku ozljedu na nozi svoga konja.

U osmogodišnje djevojčice liječnik je dijagnosticirao **oteknuće limfnih žlijezda** u trbuhu. U svakoj prilici, u kojoj je iznutra ili izvana, na dijete djelovala hladnoća, imala je bolove u trbuhu, naposljetku svaki dan, naročito ujutro. Majka je pročitala u knjizi da kod otečenih žlijezda uspješno pomaže ulje Gospine trave. Tim je uljem masirala djetetov trbuh svaki put kad je ono plakalo. Već nakon kratkoga vremena bolovi su iščezli.

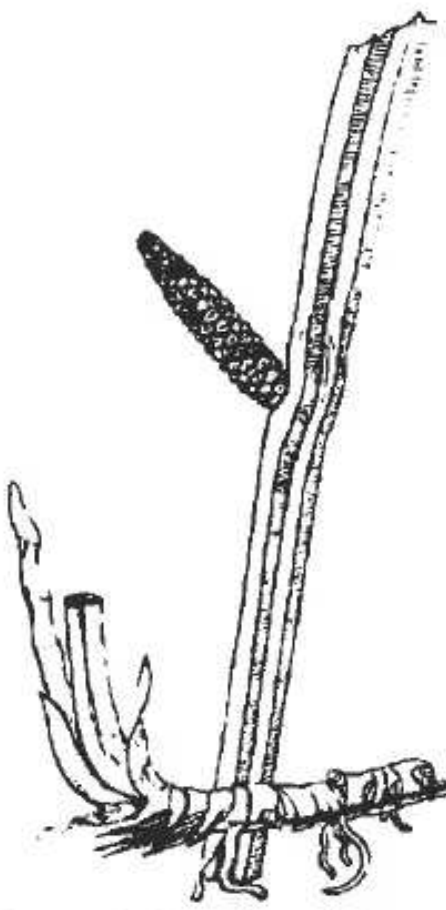
NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Uzmemo vrhom punu čajnu žličicu bilja na 1/4 litre vode, samo oparimo i ostavimo da odstoji kratko vrijeme.

Ulje od Gospine trave: Po suncu nabranim cvjetovima rastresito napunimo bocu do grla i prelijemo s dobrim maslinovim uljem. Ulje mora prekriti cvjetove. Dobro zatvorenu bocu ostavimo nekoliko tjedana na suncu ili blizu peći. Nakon izvjesnog vremena ulje poprimi crvenu boju. Procijedimo ga kroz krpu, ostatak još iscijedimo i ulje pohranimo u tamne boce. - Kod rana od opeklina umjesto maslinova možemo uzeti laneno ulje.

Tinktura od Gospine trave: U jednu litru rakije stavimo dvije pune šake na po suncu ubranih cvjetova i ostavimo bocu tri tjedna na suncu ili na toplome.

Sjedeće kupke: Jedno puno vjedro Gospine trave (stabljike, lišće, cvjetovi) ostavimo preko noći u hladnoj vodi. Prije kupanja zagrijemo do ključanja i dodamo u vodu za kupanje. Vrijeme kupanja je 20 minuta (Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke"!).



IĐIROT (Acorus calamus)

U narodu ima i ova imena: mirišljivi šaš, vodeni božur, mirisni korijen, mirisava trska, sabljar, komuš, kalamus, babat, vodena sabljica. Ovu vodenu biljku nalazimo najčešće uz močvare, jezera, bare i na obalama mirnih voda. U obalnom je mulju položen puzeći podanak iz kojega niču mnogobrojni sabljasti listovi, koji mogu narasti i do jedan metar. Plosnate, zbijene peteljke imaju u sredini čunjaste, zelenkasto do smeđkastožute klipove. Korijen je debeo poput palca, može biti dug do jedan metar i svjež ima gorkast okus. Osušen ima blaži okus. Sakupljamo ga u rano proljeće ili u kasnu jesen.

Korijen iđirota ne koristimo samo zbog njegove okrepljujuće snage u slučajevima **opće slabosti probavnih organa, nadimanja u želucu i crijevima,** kao i kod **grčeva u želucu** već dobro djeluje i kod **oboljenja žlijezda i gihta (kostobolje).** Korijen jako poboljšava rad i pospješuje izlječenje **katara crijeva i želuca.** Pospješuje također **izmjenu tvari i lijenost crijeva,** djeluje dobro na **slabokrvnost u mladih djevojaka i vodenu bolest.**

Neobično **mršavi** ljudi, koji nisu izgubili svoju težinu zbog pomanjkanja dobre ishrane, trebaju piti čaj od iđirotova korijena i katkada koristiti potpune kupke s dodatkom iđirota. Iđirot otklanja **manjak apetita,** pomaže kod **oštećenja bubrega** i dobro je sredstvo za pročišćavanje cijeloga tijela. Čaj štoviše pomaže i djeci koja **ne probavljaju žitarice,** što je u posljednje vrijeme učestala pojava. Osušeni korijen, polagano žvakan, može pušaču pomoći u **odvikavanju od pušenja. Slab vid** se može popraviti, ako svježe istisnutim sokom iđirotova korijena češće mažemo zatvorene očne kapke. Sok ostavimo na očnim kapcima nekoliko minuta, zatim ih isperemo hladnom vodom.

Više sam puta pomogla toplim iđirotovim kupkama kod **ozeblina** i drugih ozljeda uslijed **smrzavanja.** Korjenje ostavimo tijekom noći u hladnoj vodi i sljedeći dan zagrijemo do vrenja. Pustimo da odstoji pet minuta. U tome peremo oboljelo mjesto 20 minuta, u rashlađenom i ne pretoplom uvarku. Možemo ga podgrijati i koristiti četiri puta. Te kupke pomažu i kod **hladnih ruku i nogu,** ali u tom slučaju moraju biti vruće koliko možemo podnijeti.

Jedan 36-godišnji muškarac nije se nikako mogao oporaviti nakon operacije tumora na jetri. U razmacima od četiri do pet tjedana javljala se visoka temperatura. Iz Linza je trebao biti prevezen u jednu bečku bolnicu. Njegova mi je zabrinuta punica zbunjeno pričala o njegovoj beznadnoj bolesti. Već se pojavila **crijevna tuberkuloza,** koja je izazivala visoku temperaturu. I tu je pomogao iđirotov korijen. Podrazumijeva se da kod tako teških oboljenja čaj valja piti nekoliko tjedana, ako ne i mjeseci.

Na lutanjima od Weissenbachtala do Postalma susrela sam bračni par iz Bad Ischla, koji se natovaren teškim ruksacima penjao uzbrdo. Htjeli su provesti sami nekoliko bezbrižnih dana u kolibi. Na jednom odmorištu sam im se pridružila i saznala sljedeće: 1,85 m visok muškarac, na izmaku pedesetih, tijekom godine dana mršavio je sve više i više, a da se nije mogao ustanoviti uzrok njegove bolesti. Kada je težio svega 48 kg ušao je u pratnji medicinske sestre u ordinaciju svoga liječnika koji je upravo telefonski razgovarao s nekim drugim liječnikom. Čuo je: "Šaljem Vam svoga sada najbeznadnijega bolesnika - **rak na plućima!**" Tako je nehotice saznao svoju dijagnozu. Potom mu je netko savjetovao da ustrajno žvače iđirotov korijen kako bi istodobno prestao pušiti, a uvečer i ujutro da pije stolisnikov čaj. Polako je počeo dobivati na težini i kako se osjećao bolje nije više išao k liječniku. Otprilike tek nakon pola godine opet je došao u ordinaciju svoga liječnika. Ovaj je skočio, oslonio se s obje ruke na stol i potpuno zaprepašten gledao čovjeka za kojega je mislio da je već davno pod zemljom: "Što ste učinili?" bilo je sve što je mogao izustiti. "Žvakao sam iđirotov korijen i pio stolisnikov čaj." "Iđirotov korijen?

Gdje se to može naći?" "Ne treba ga uopće tražiti, gospodine primarijuse; možete ga kupiti za nekoliko šilinga u svakoj biljnoj apoteci!" Muškarac je tada već vratio svoju normalnu težinu od 86 kg i pola godine kasnije s punim je ruksakom tumarao planinama, te sam ga tako i upoznala.

Uvijek kada razmišljam o sljedećem događaju iz prošlosti, kada ga spomenem u mojim predavanjima ili kada o njemu sada za Vas pišem čini mi se kao Božja providnost i uvijek me nanovo duboko potrese. Moja je majka bila teško bolesna, imala je neopisive crijevne tegobe i liječnik mi je jednoga dana kazao da budem spremna na najgore: radilo se o **raku crijeva.** To je bilo još u doba kada sam se malo bavila ljekovitim biljkama, iako sam već

tada koristila darove prirode i nikada nisam uzimala lijekove. To liječnikovo saopćenje me posve utuklo. Danju sam jedva bila sposobna obavljati svakodnevne poslove. Protivno mojim običajima - dan mi počinje u šest ujutro i završava tek oko jedanaest uvečer - lijegala sam odmah iza osam sati uvečer. Upravo kada sam razmišljala o beznadnom položaju svoje majke otvorila su se vrata. Ušao je moj muž, stavio mi mali tranzistor na stol i rekao: "S ovim nećeš biti tako sama!" Uskoro nakon toga iz radija se začuo glas: "Govori Vam kućni liječnik. Uz pomoć iđirotova korijena može se izliječiti svaki **želučani i crijevni poremećaj,** ma kako bio otporan, star ili zloćudan. Uzmemo šalicu hladne vode, u nju stavimo razom punu žličicu iđirotova korijena i ostavimo da preko noći odstoji. Ujutro lagano zagrijemo, procijedimo i popijemo gutljaj prije i poslije svakog obroka. To je dnevno šest gutljaja, više se ne smije piti. Čaj uvijek prethodno zagrijemo u posudi s vodom. Takav postupak vrijedi za sve: **želudac, crijevni sustav,** uključivši **jetru, žuč, slezenu i gušteraču.**" Presretna sam sljedeći dan ispričala mojoj majci što sam čula, ali mi je ona uz rezigniran pokret ruke rekla: "Meni više nitko i ništa ne može pomoći!" Pribavila sam iđirotov korijen i upotrijebila ga u skladu s uputom. Graniči s čudom, ako Vam kažem, da su već nakon 14 dana tegobe moje majke nestale. Tjedno je počela dobivati na težini po 400 g, nakon što je zbog bolesti već jako smršavila. Potaknuta ovim događajem postupno sam se počela baviti liječenjem ljekovitim biljkama pa sam već mogla pomoći u mnogim beznadnim slučajevima. Osobito sam s korijenom iđirota postizala uvijek zapanjujuće uspjehe.

Tamo gdje ima premalo ili pak previše **želučane kiseline** korijen iđirota će uvijek pomoći.

Jedna žena iz Vorarlberga je dvije godine patila od **bolova u želucu** i nijedan dan nije mogla izdržati bez tableta. Na moj je savjet pila svaki dan šest gutljaja čaja od iđirotova korijena i nakon tri dana su bolovi nestali; više se nikada nisu ponovili.

Neka druga žena iz DonjeAustrije bolovala je godinama od **čira na dvanaesniku.** Da bi mogla podnositi bolove morala je stalno uzimati lijekove. Nije uopće podnosila jaku hranu, nije imala teka. Uputila sam ju na iđirotov korijen, dnevno je pila preporučenih šest gutljaja. Bolovi su polagano prestajali i nakon pet tjedana potpuno nestali, vratio joj se tek i zajedno s ostalim članovima obitelji opet je mogla jesti jaku domaću hranu.

Jednog je starijeg svećenika godinama mučio **proljev.** Pomirio se s tim da se te nevolje neće moći nikada riješiti. Nakon moga uputstva dnevno je počeo piti šest gutljaja čaja od iđirotova korijena. Za kratko vrijeme crijeva su bila izliječena.

Jednom malom dječaku koji je usprkos stroge dijete stalno imao **proljev** nakon šest gutljaja čaja od iđirotova korijena on je prestao, ponovo je dobio apetit i već dobio nekoliko kilograma. Njegova je majka bila presretna.

Deset je godina neki muškarac imao **krvave proljeve,** koji su se dnevno javljali 30 do 40 puta. Njegov mi je prijatelj pričao da je od veselog čovjeka, punog životne radosti postao ispaćena osoba. Sve što je tih godina pokušavao, propalo je. Razmjerno mlad otišao je u prijevremenu mirovinu. Oko Uskrsa počeo je, najprije posve nepovjerljivo dnevno piti šest gutljaja čaja od iđirotovih korijena, a usto je uzimao još dvije šalice čaja od ljekovitoga nevena. Veliko je bilo moje iznenađenje kada mi je njegova žena pisala da je početkom lipnja iste godine ponovno počeo raditi

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Čaj od iđirotova korijena priprema se samo s hladnim uvarkom. Stavimo jednu razom punu kavenu žličicu iđirotova korijena na 1/4 litre hladne vode i ostavimo preko noći. Ujutro malo podgrijemo i procijedimo. Prije uporabe čaj zagrijemo u posudi s vodom.

Svježi sok: Svježe korjenje pažljivo očistimo i još vlažno istisnemo u sokovniku.

Dodatak za potpunu kupku: Oko 200 g idirotova korijena ostavimo tijekom noći u 5 litara hladne vode. Sljedeći dan zagrijemo do ključanja, pustimo da odstoji i dodamo u vodu za kupanje (Vidi Opći dio, "Potpune kupke"!)

KAMILICA (Matricaria chamomilla)

Ima također imena: titrica, ljekovita kamilica, kamomila, maternjak, bijela rada, žabnjak, gorčak, materičnjak, matičnjak, kokotnjak, kokornjak, jarmen, raman, hermanek, bijeli žabljak, gamilica, zimski komoračić.

Raste na oranicama, glinastom tlu, šumskim livadama, padinama, žitnim i kukuruznim poljima, djetelištu, krumpiristima i repištima. Zbog pretežite upotrebe umjetnog gnojiva i uništavanja korova kemijskim sredstvima, naša dragocjena kamilica postaje sve rjeđa. Osobito je česta nakon zima bogatih snijegom i vlažnih proljeća. Cvjetište je, za razliku od divlje kamilice šuplje, miris aromatičan i ugodan. Potpuniji opis te posvuda poznate biljke gotovo da nije potreban. Cvjetne glavice beremo od svibnja do kolovoza, najbolje oko podneva po suncu. Sigurno nije pretjerano ako kamilicu nazovem "lijekom za sve", što osobito vrijedi za malu djecu. U svim slučajevima možemo djetetu dati čaj od kamilice, prije svega kod **grčeva i bolova u trbuhu.** Pomaže kod **nadimanja, proljeva, osipa, katara i drugih bolesti želuca,** kod **smetnji ili izostanka menstruacije** i drugih **tegoba u trbuhu,** kod **nesanice, upale pasjemenika (epididimisa), temperature, bolnih rana i zubobolje.**

Kamilica **pospješuje znojenje, ublažava boli, smiruje grčeve,** osim toga dezinficira i protuupalno djeluje kod svih vrsta **upala,** posebno onih sluznice. Izvana ju koristimo za obloge i ispiranje **upaljenih očiju, upale očne spojnice,** kod **kožnih osipa** koji izazivaju svrab i suzenje, za grgljanje kod **zubobolje** i za ispiranje **rana.** Svaki put kad se **razljutite** skuhajte šalicu čaja od kamilice; smirenje će nastupiti odmah, prije no što dođe do oštećenja srca. Toplo preporučujem da se zamotak suhog bilja stavi kao topli oblog na oboljelo mjesto.

Umirujuće djeluju kupke i umivanje s kamilicom koje imaju najblagotvorniji utjecaj na **živčani sustav**. Nakon teške bolesti ili **iscrpljenosti** uskoro ćete se osjećati bolje i steći ćete unutrašnji mir. U njezi svoje ljepote ne smijete zaboraviti na kamilicu. Jednom tjedno umijte lice s kamiličinim oparkom i vidjet ćete kako će vaša koža procvjetati i dobiti svježu boju. Kamiličin oparak trebali bi koristiti i za **njegu kose,** posebno ako ste plavokosi. Uz takvu njegu bit će vaša kosa mirisna i lijepa sjaja.

Kamilica pospješuje probavu, a da ne izazove proljev zbog čega je podesna za liječenje **hemoroida,** koje vanjskom primjenom možemo liječiti s kamiličinom mašću. Tu mast možemo koristiti i za liječenje rana. **Hunjavica i začepljenost nosa** brzo se liječe inhaliranjem kamiličinih para. Jasno je da nakon inhaliranja moramo ostati u toplom.

Ulje od kamilice koristilo se još u antici za masažu u slučajevima **neuralgije i trganja u udovima.** Stari su Egipćani kamilicu cijenili kao cvijet boga Sunca zbog njezina djelovanja na **skidanje temperature.** Ime Matricaria potječe od latinskog "mater" što znači majka, kamilica se, dakle, koristila kod bolesti majki i žena. U starim bilinarima čitamo da ulje kamilice otklanja **umor** udova, a kamilica skuhana u vodi i stavljena na **bolesni mjehur,** ublažava bolove.

Švicarski župnik i travar Johann Künzle priča o nekoj ženi u selu, zvanoj kamiličina vještica, koju su bolesni u svojoj nevolji posjećivali; petorici nagluhih vratila je sluh, tako da je mišomor (može se kupiti u vrtlarijama) pekla u kamiličinom ulju i tada toplo ulje češće kapala u uho.

Ta je "kamiličina vještica" masiranjem s kamiličinim uljem **oduzete udove** učinila zdravim. **Bolove u očima** liječila je toplim oblozima od kamilice kuhane u mlijeku koje je stavljala preko zatvorenih očiju, kratko nakon toga oči su bile zdrave. I dalje poručuje župnik Künzle: "Neki je tkalac mogao spavati još samo sjedeći; činilo mu se da će se zagušiti. Biljarica je čovjeka pregledala i bila mišljenja da ne **mokri,** što je on i potvrdio. Morao je odmah početi ispijati veliku bocu vina u kojem se kuhala kamilica i to tako da ujutro i uvečer pije punu čašu. Iz njega je istekla nevjerojatna količina mokraće, najprije mutne, a zatim sve bistrije; nakon osam dana bio je izliječen."

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Vrhom punu čajnu žličicu kamilice stavimo na 1/4 litre vode, samo oparimo i pustimo da kratko odstoji.

Dodatak za kupke: Za kupke uzmemo dvije pune šake, a za umivanje lica i pranje glave punu šaku kamiličinih cvjetova, oparimo i ostavimo da odstoji.

NAČINI UPORABE (kamilica)

Oblozi Preko vrhom pune žlice kamilice prelijemo 1/4 litre vreloga mlijeka, procijedimo i od toga pravimo tople obloge.

Kamiličina para (inhaliranje kamilicom): Vrhom punu žlicu kamilice prelijemo s jednom litrom vrele vode. Pokriveni ručnikom udišemo paru.

Biljna vrećica: Lanenu vrećicu napunimo sa suhim kamiličinim cvjetovima i zašijemo. Na suhoj tavi dobro zagrijemo i stavimo na oboljelo mjesto.

Ulje od kamilice: Bočicu rastresito napunimo do grla sa svježim kamiličinim cvjetovima, ubranim za sunčana dana, i prelijemo s hladno istisnutim maslinovim uljem. Ulje mora prekriti cvjetove. Dobro zatvorenu bocu ostavimo 14 dana na suncu. Čuvamo u hladnjaku!

Mast od kamilice: 250 g svinjske masti zagrijemo na temperaturu pečenja, u nju dodamo dvije pune šake svježih kamiličinih cvjetova; kad se sve zapjeni, promiješamo, zaklopimo i sve zajedno ostavimo preko noći na hladnom mjestu. Sljedeći dan još jednom malo zagrijemo i istisnemo kroz lanenu krpu. Na osnovu iskustva najbolje je napraviti ovako: lanenu krpu stavimo u sito, objesimo nad cjediljku i istisnemo. Mast će biti tako ravnomjerno izmiješana i ulivena u čiste staklene čaše ili lončiće.

CRNI SLJEZ (Malva vulgaris)

Još neka imena: veliki sljez, šumski sljez, slez, sljež, sliz, sljezovača, velika sljezovača, planinski sliz, guščija trava, purja trava, divlji sljez, sitni sljez, sitna sljezovača, ljubičasta sljezovača, oštrolisti sljez.

Sitnolisni sljez raste uz ograde, rubove puteva, uz stare zidove i prisoje, ali samo u neposrednoj blizini naseljenih mjesta. Ako naiđemo katkada na njega daleko od naselja, sigurno je da je tu nekada bio neki majur ili kuća.

Velikolisni sljez (Malva grandifolia) i druge podvrste većinom nalazimo u povrtnjacima i cvjetnjacima. I jedan i drugi imaju listove, cvjetove i stabljike sluzave i sadrže tanin. Sitnolisni sljez je puzav, a na nastavku podanka drvenast. Ima okrugle nazupčane listove s dugom peteljkom i male ljubičaste do svjetloružičaste cvjetove. Okruglasti plod izgleda kao mali okrugli sir (otuda mu njemačko ime Käsepappel, Käse=sir). Ima vrlo malo seoske djece koja nisu jela ili se nisu igrala s njegovim plodovima. Cvjetove, listove i stabljike sakupljamo od lipnja do rujna. Kako pri sušenju izgubi sluz, valja sljez koristiti čim svježiji. Međutim i suhi sljez je još uvijek dovoljno ljekovit.

Čaj od crnog sljeza prije svega pomaže kod **upale sluznica** u organizmu, **gastritisa, upale sluznice mjehura,**

crijevnih i želučanih kanala, usne šupljine, kao i kod **čira na želucu** i **crijevima.** U tom slučaju možemo

pripremiti juhu od lišća crnoga sljeza i ječma. Najprije skuhamo ječam i kada se ohladi, dodamo listove crnoga sljeza.

Također ga možemo toplo preporučiti kod **plućnoga i bronhalnoga katara, kašlja** i jake **promuklosti** kao i pri **upali grla, krajnika** i **suhih usta.**

Da ne uništimo sluz u crnom sljezu, ostavimo ga tijekom noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan malo zagrijemo i gutljaj po gutljaj popijemo dvije do tri šalice. Čak i kod tvrdokornoga i gotovo neizlječivoga **plućnoga emfizema,** koji za posljedicu ima teško disanje, crni sljez dovodi do izlječenja. Dnevno pijemo najmanje tri šalice čaja, kao što je već spomenuto, a noću ocijeđene i zagrijane listove i cvjetove u obliku obloga stavljamo na prsni koš.

Izvrsne rezultate daju kupke i oblozi za oči s mlakim čajem crnoga sljeza kod rijetkih nastupa **sušenja očiju** koji oboljele čine bespomoćnima.

Kod svrabljivih i bolnih **alergija na licu** umivanje mlakim čajem crnoga sljeza djeluje blagotvorno. Za vanjsku primjenu koristimo crni sljez za liječenje **rana, čireva,** odnosno **oteklih ruku i nogu** kada je to posljedica **prijeloma** ili **upale vena.** U tim slučajevima primjenjujemo kupke za ruke i noge (Vidi "Načini uporabe"!).

S tim sam kupkama stekla najbolja iskustva. Kupke od crnoga sljeza su posebno dobre kod **slomljenoga gležnja** kad je noga stalno opterećena uslijed čega otječe.

U našem je susjedstvu živjela žena koja je prije nekoliko godina slomila gležanj. Imala je trajne tegobe s nogom i jednog je dana morala ponovo u bolnicu. Susrela sam ju nakon izlaska iz bolnice, jako hromu, noga joj je bila otečena čak iznad koljena. Iako je išla sa štapom, hodala je puževim korakom. Tako smo zajedno išle po crni sljez. Sljedeći dan je počela s kupkama za noge. Ne pretjerujem kad kažem da je za tjedan dana hodala ne oslanjajući se na štap, a noga je izgledala normalno. Neka druga žena je slomila desni ručni zglob što joj je stalno pravilo poteškoće. Koja domaćica i majka može štedjeti svoju desnu ruku? Svake je noći ruka buktila i dugo je vremena svakodnevno otjecala. Kad sam ju jednom susrela, savjetovala sam joj crni sljez. I u ovom je slučaju brzo nastupilo poboljšanje.

Natekle, ranjave noge, čak i kad smo stari ne moramo imati. I tu pomažu kupke od crnoga sljeza i svježih listova trputca. Dovoljno je da ove posljednje dobro oprane i još vlažne stavimo na otvorenu ranu. Rana zacijeli preko noći i više se ne otvara čak i ako je stara 10 ili 15 godina ili još i više. Ako patite zbog takve otvorene rane, poslušajte moj savjet: stavite listove trputca. Začudit ćete se kako će rana brzo zacijeliti. I dok čitate ove redove ne mislite: "Tu gospođa Treben dobrano pretjeruje!" Sve to mogu samo potvrditi svojim posljednjim iskustvima.

Sada ću vam ispričati priču koja zvuči čudesno, pa ipak je istinita. Zaista je iznenađujuće, što sve može ta mala, puzava ljekovita biljka. Jednoga sam dana sjedila sama za ručkom u Theaterkasinu u Linzu. Pridružila mi se neka gospođa i u razgovoru sam saznala da je jako zabrinuta za muža koji je u određenim razmacima morao ići ponovo u bolnicu i koji je već sada gubio glas. Liječnici su izbjegavali odgovor na njezina pitanja, ona se pak pribojavala da je riječ o **raku na grlu.** "Nemojte izgubiti hrabrost," rekla sam, "pokušajte s ljekovitim biljem. Ta imamo dobri crni sljez koji pomaže kod upala grla. Dnevno s njegovim čajem češće grgljamo grlo i usto noću stavljamo tople kašaste obloge od čajnoga taloga pomiješana s ječmenim brašnom." To se dogodilo jednoga četvrtka. Za stolom smo se sprijateljile i razmijenile adrese. Sljedećega me tjedna, u srijedu, gospođa, moja poznanica iz Linza, nazvala: "Anđeo čuvar me poslao za Vaš stol. Mojem je mužu već bolje. Postupili smo točno kako ste rekli. Imam kćer - liječnicu koja živi u Beču. Obavijestila sam ju o svojoj namjeri da oca iz bolnice odvedem kući i pokušam liječenje s ljekovitim biljem. "Ako te to smiruje, mama, napravi tako!" kazala je. Na kraju sam razgovarala i s našim liječnikom koji je mislio isto, on načelno nije bio protiv ljekovitoga bilja. Tako sam muža dovela kući, grgljao je i stavljala sam mu tople obloge na vrat. Nakon nekoliko dana povratio mu se glas." Tjedan dana kasnije ponovo me nazvala: "Moj se muž oporavlja i nada se da će uskoro ponovo moći predavati. Željela bih Vam još samo prenijeti što mi je rekao liječnik kada sam mu sve ispričala: "Ta žena zaslužuje zlatnu medalju!"

Naš dobri crni sljez ne liječi, dakle, samo **upale grla,** već i zloćudna **oboljenja grla.** U takvim slučajevima preko noći stavimo, za dnevno potrebnu količinu, crni sljez u dvije i pol litre vode (na četvrt litre vode uzmemo jednu vrhom punu čajnu žličicu bilja). Ujutro to malo zagrijemo i ulijemo u termos-bocu, ispranu vrućom vodom. Tijekom dana popijemo u gutljajima četiri šalice čaja, a ostalo koristimo za grgljanje. Ako imamo **suha usta, ždrijelo i nos,** što u bolesnika često izaziva nervozu, grgljamo i ispiramo također više puta dnevno s čajem crnoga sljeza. Ispiranje i oblozi s tim čajem uspješno se koriste kod **suhih očiju.**

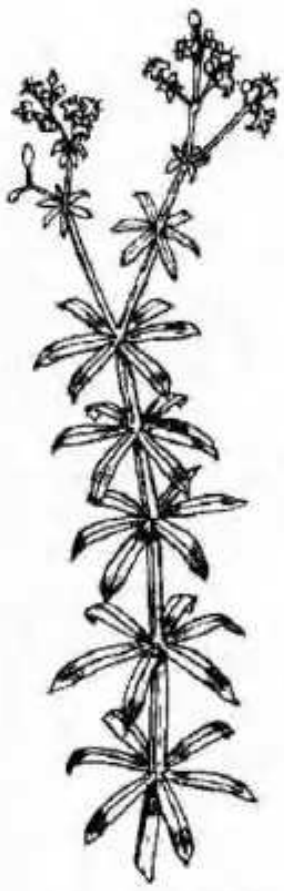
Crni sljez čije je stanište uglavnom oko seoskih gospodarstava danas se sve više potiskuje. U želji da se unište vlaga i prljavština i da kuća izvana lijepo izgleda naprave se oko kuće betonske staze ili se prostor oko oluka poploči. Na taj način sve više nestaje ovaj veliki prijatelj ljudi, za čije postojanje se Bogu ne možemo nikada dovoljno zahvaliti.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Stavljamo samo u hladnu vodu! Jednu vrhom punu žličicu bilja na 1/4 litre vode ostavimo da odstoji preko noći, ujutro malo podgrijemo.

Kupke za ruke i noge: Vrhom pune dvije šake crnoga sljeza ostavimo tijekom noći u 5-litrenoj posudi s hladnom vodom. Sljedeći dan sve zajedno zagrijemo do temperature, koju možemo podnijeti. Vrijeme kupanja u toj kupki je 20 minuta, a kupku, ponovo zagrijanu, možemo koristiti još dva puta.

Oblozi: Čajni talog s malo vode lagano zagrijemo, smiješamo u kašu zajedno s ječmenim brašnom, namažemo na lanenu krpu i još toplo položimo na oboljelo mjesto.



BROĆIKA (Galium)

Još neka druga imena: ivanjsko cvijeće, prava broćika, žuta broćika, žuti bročac, Ivanova trava, siristica, priljepača, broćika priljepača, bročanka, divlji broč, bročenica, prilip, prilipača, prikop, krpiguz, krpelj, hvatavac, prihvat, pupčac, lepuša, plezajoča lakota, bela lakota, ukrštena broćika, drogocvijet.

Poznajemo više vrsta: tzv. **broćika priljepača** (Galium aparine), rasprostire se po oranicama, livadama i uz plotove, a seljaci je iskorjenjuju. Dosiže visinu od 60 do 160 cm, ima vretenaste nastavke listova i šiljasti zelenobijeli cvat. Stabljika joj je obrasla gustim dlakama. Ta je biljka penjačica, pa se zato naziva i broćika priljepača.

Običnu broćiku (Galium verum), u narodu zvanu i ivanjsko cvijeće, žuta broćika, žuti bročac, Ivanova trava, te siristica nalazimo često u višim predjelima, uspravna je, visoka je 30 do 60 cm, ima zlatnožute cvjetove koji jako mirišu na med. Beremo ju u srpnju, u vrijeme cvjetanja.

Bijela broćika (Galium mollugo) ima žućkastobijele, nježne cvjetove, slične biljnoj kopreni, ima medu sličan, opor miris, u vrijeme cvjetanja više je puzavica nego uspravna. - Sve navedene vrste broćike imaju već prema staništu približno jednaku ljekovitu moć. Koristimo ih sve na isti način.

Ta široko rasprostranjena biljka nažalost sve više pada u zaborav. Ali upravo njoj, u vremenu u kojem su oboljenja od raka sve češća, moramo posvetiti veću pozornost. Također i tu moram naglasiti da je ljekovitost svježih biljaka značajno veća i kod teških oboljenja bezuvjetna je njihova primjena u svježem stanju. I zimi možemo naći na mjestima bez snijega pod suhom travom svježe mladice bijele broćike.

Čaj od broćike pročišćava **bubrege, jetru, gušteraču i slezenu,** i sprečava nastanak bolesti. Tko ima smetnje u sustavu **limfnih žlijezda** mora taj čaj piti svakodnevno. Učinkovit je i u slučajevima **slabokrvnosti u mladih djevojaka, vodene bolesti i probadanja u slabinama.** Čaj primijenjen izvana vrlo brzo pomaže kod svih **kožnih bolesti, rana, potkožnih čireva i bubuljica.** Umivanje s toplim čajem zateže kožu na **svenulom licu.**

Vrlo uspješno djeluje i svježe istisnut sok, ako njime dnevno mažemo oboljelo mjesto na koži i pustimo da se osuši.

Narodna medicina preporučuje broćiku kod **epilepisije, histerije, vidovice (Ples Sv.Vida), živčanih oboljenja, zastoja mokraće i bubrežnih kamenaca.** Protiv **gušavosti** pomaže čaj s kojim cijeli dan intenzivno grgljamo. Neka žena mi je tvrdila da je njime izliječila ne samo gušavost nego i **oboljelu štitnjaču.**

Prijatelje, bračni par iz Beča /Mödling, susrećem svake godine u Kneippovu lječilištu. Kada smo se susreli 1979. godine bila sam sigurna da je žena imala već prilično vidljivu **gušu.** Bojala se operacije. Savjetovala sam joj broćiku. Biljku oparimo i s toplim oparkom dnevno što dublje grgljamo. U veljači 1980. ponovno smo se susreli u Kneippovu lječilištu i vidjela sam da je guša iščezla. Sva sretna pripovijedala mi je da joj je muž češće donosio svježu broćiku; već na samom početku primjećivala je da se guša postupno smanjuje da bi na kraju potpuno nestala.

U posljednje su vrijeme učestali slučajevi **gubitka glasa.** Čini se da se zapravo radi o virusnom oboljenju. Grgljanje i ispiranje s broćikom brzo pomaže. Prema švicarskom župniku Künzleu ona je također pouzdano sredstvo i kod najtežih **oboljenja ili zagnojenosti bubrega,** posebno, ako zakažu sva ostala sredstva. Posebno je učinkovita smiješana u jednakim dijelovima sa šumskom zlatnicom i žutom mrtvom koprivom. U tom slučaju djeluje jako brzo, možda već za 14 dana. Čaj samo oparimo, pola šalice popijemo natašte 30 minuta prije doručka, a ostatak tijekom dana gutljaj po gutljaj. Kod teških oboljenja valja piti četiri šalice čaja dnevno.

U stara vremena broćiku su jako cijenile žene koje su imale **tegoba s maternicom.** Stavljali su ju rodilji u postelju, kako bi joj olakšali porod. To se vjerovanje prenijelo kasnije na Djevicu Mariju. Kao "slamu naše drage Gospe" uzela je Majka božija broćiku za svoj sveti ležaj. Po nekoj drugoj predaji ona ju je prostirala u kolijevku Isusa Krista kao meki jastuk. Jedna šleska legenda kazuje: Sveta Djevica je uzela "Marijinu slamu" za ležaj zato jer samo nju magarac ne bi pojeo. To je točno. Iako ju krave rado jedu, svinje i magarci ju preziru.

Župnik Künzle u svojim zapisima govori o 45-godišnjaku koji je imao tešku **bolest bubrega,** što se stalno pogoršavala. Konačno je jedan bubreg morao biti odstranjen. Drugi je bubreg isto tako bio već zagnojen i nije pravilno funkcionirao. Tada je čovjek počeo kuru s broćikom. Pio je dnevno 4 šalice čaja spravljena od gore spomenute mješavine broćike, šumske zlatnice i žute mrtve koprive. Češće je pio po gutljaj nakon čega je njegova bolest potpuno nestala. Čaj od iste mješavine pijemo i kod **skvrčenih bubrega** i drugih teških **bubrežnih oboljenja.**

Dok poznati austrijski botaničar Richard Willfort ukazuje u svojoj knjizi "Zdravlje s ljekovitim biljem" na to da je ispiranje i pijenje čaja od broćike izvrsno sredstvo kod **raka na jeziku,** a da isto tako i svježi sok, pomiješan s maslacem pomaže pri svim **kanceroznim čirevima i kožnom raku,** dr. Heinrich Neuthaler pak u "Knjizi o bilju" piše o broćiki sljedeće: "Bijelu broćiku u mnogim krajevima još danas preporučuju za liječenje raka, što je glupost, protiv koje se ne možemo dovoljno oštro boriti."

K tome bih, dragi čitatelji dodala nekoliko svojih iskustava s broćikom, pa prosudite sami. Prije približno 10 godina saznala sam da je od **raka na jeziku** obolio zubar iz Linza. Nakon operacije jako je smršavio i trebao je u Beč na zračenje. Savjetovala sam mu grgljanje s čajem od broćike. Već nakon tjedan dana sam saznala da zračenja u Beču nisu više nužna i da se bolesnik sve bolje osjeća. Ubrzo je ozdravio.

Nešto kasnije saznala sam za 28-godišnju ženu koja je isto tako oboljela od raka na jeziku. Predložili su joj da se posavjetuje s nekim liječnikom iz Koruške. Taj joj je obećao da će ozdraviti za pet godina i dao joj biljni čaj, koji mi je ona jednom prilikom pokazala. Prepoznala sam čaj od broćike. Da bih joj prištedjela visoke putne troškove do Koruške i druge izdatke, pokazala sam joj broćiku u prirodi, tako da ju je sada mogla sama skupljati. Izliječila je tu opaku bolest.

Još jedan primjer: krajem ožujka mi je jedna mlada žena iz Beča pričala da je njezina 63. godišnja majka teško bolesna i da čeka drugu operaciju, koja bi trebala biti 19. travnja. Bolesnici se, naime, prije pola godine iznenada na grlu razvila **kancerozna izraslina.** Liječnik joj je tada zatajio istinu i njezinu bolest liječio kao gušu, zbog čega je i došlo do prve operacije. Šest je mjeseci bilo sve u redu. Sada su se u lijevoj ruci pojavili jaki bolovi koji nisu prestajali ni danju ni noću. Šaka joj je otekla, a šaka i cijela ruka su bile bez osjeta, tako da nije mogla držati ni komad papira. Da bi joj olakšao bolove liječnik, koji ju je operirao prvi put, predložio je drugu operaciju koja bi trebala, kako je rečeno, biti 19. travnja i tada bi joj prerezao jedan živac između vrata i ključne kosti čime bi ju barem oslobodio najžešćih bolova. S medicinskog gledišta, kako je rekao, druge pomoći nije bilo. Unatoč tome savjetovala sam ženi da pije i grglja čaj od broćike. Osim toga savjetovala sam joj za sprečavanje raka mješavinu čaja od 300 g nevena, 100 g rusomače i 100 g koprive (jednu i pol litru dnevno, svakih 20 minuta po gutljaj) i masiranje s masti od broćike. Možete zamisliti moje radosno iznenađenje kada sam saznala da su bolovi prestali

već nakon četiri dana. Do 19. travnja ponovo se vratio osjet u šaci i ruci i mogla ih je pomicati. Primarijus je bio vidljivo začuđen kada ga je kćer zamolila da drugu operaciju otkaže. Na njega je ostavilo velik utisak to što ga je istinito izvijestila o liječenju s biljem. Kazao je: "Neka vaša majka tako nastavi!" Nakon nekog vremena saznala sam da se žena, kako mi je doslovce rečeno, sjajno osjeća i da već obavlja kućanske poslove za svoju šesteročlanu obitelj.

U liječenju **kancerozniih čireva** također su moguća izlječenja. U posljednje vrijeme učestala **su zloćudna kožna oboljenja,** koja se manifestiraju kao tamne, oštro ograničene, grube mrlje. Vjerojatno se radi o infekcijskom oboljenju. U tom je slučaju liječenje sa svježim sokom broćike i s mašću nevena uspješno. Usto je neophodno piti čaj za pročišćavanje krvi od mješavine nevena, koprive i stolisnika.

Neka žena iz Gornje Austrije imala je na nepcu u usnoj šupljini **čvorić** i strašne bolove. Ispiranjem čajem od broćike nestao je nakon četiri dana čvorić, a s njime i svi bolovi.

Tvrdnja da je uporaba broćike kod takvih bolesti glupost, ne može se održati. Sigurno je da nisu jedino biljke one koje pomažu, pomaže također i svemogući Bog. Konačno sve leži u Božjim rukama!

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Vrhom punu čajnu žličicu broćike oparimo s 1/4 litre vode, ostavimo da kratko odstoji.

Svježi sok: Svježu broćiku operemo i još vlažnu istisnemo u sokovniku.

Priprema masti: Svježi sok kašasto smiješamo u mast s maslacem na sobnoj temperaturi i pohranimo u hladnjak.

MASLAČAK (Taraxacum officinale)

Narodna imena: popina pogačica, mliječnjak, žučanik, radič, žutinica, mljekača, milosavka, smetanka, popino gumno, talijanska salata, kravlja gubica, regrat, divlja žućenica, žutenica.

Biljka koju nalazimo na ravnicama kao dosadni korov za bolesne je ljude nadasve dragocjena i ljekovita. Cvjeta u travnju i svibnju na svim međama, livadama i travnjacima. Žuti cvjetni tepih oduševljava nas svake godine. Izbjegava jako vlažne površine. Ima dva istaknuta svojstva: pomaže kod **oboljenja žući i jetre.**

Sakupljamo listove prije cvjetanja, korijenje u proljeće ili jesen, stabljike za vrijeme cvjetanja. Cijela je biljka ljekovita. I ja sama sam se na nju navikla: u proljeće od cijele biljke pravim salatu ili uz večeru salatu pomiješam s krumpirom i ukrašenu s polutvrdo kuhanim jajima. Kada sam bila na liječenju u Sloveniji gosti u lječilištu su svaki dan uz ostale svježe salate dobivali na stol još tanjurić s maslačkovom salatom. Liječnik, poznati specijalist za bolesti jetre, na moje je pitanje odgovorio da maslačak najbolje djeluje na rad jetre. Danas znam, da valja uzeti dnevno pet do šest svježih cvjetnih stabljika u sirovu stanju kod **kronične upale jetre.** Pomaže i kod **šećerne bolesti.** Šećeraši bi trebali svaki dan jesti do deset takvih stabljika dok je maslačak u cvatu. Stabljiku operemo zajedno s cvijetom, zatim prvo odstranimo cvjetnu glavicu i polako

sažvačemo. Stabljika je u početku malo gorka, hrskava i sočna i jede se kao endivija. Stalno bolesni ljudi, koji se osjećaju slomljeni i umorni, trebali bi provesti 14-dnevnu kuru sa svježim stabljikama maslačka. Bit će iznenađeni s izvrsnim uspjehom.

Stabljike pomažu i kod drugih tegoba. Otklanjaju **kožni svrab, lišajeve i osipe,** poboljšavaju **želučane sokove** i pročišćuju **želudac** od svih nepoželjnih tvari. Svježe stabljike mogu bezbolno rastvoriti **žučne kamence,** te podstiču **rad jetre i žuči.** Pored mineralnih tvari sadrži maslačak još i važne ljekovite i gradbene tvari koje su jako značajne za otklanjanje **poremećaja u metabolizmu.** Svojim **pročišćavajućim djelovanjem** pomaže kod **gihta i reume; oteknuća žlijezda** splasnu, ako tri do četiri tjedna provodimo kuru sa svježim stabljikama. Maslačak s uspjehom koristimo i u liječenju žutice i **kroničnih oboljenja slezene.**

Korijenje maslačka, sirovo, ali i osušeno, upotrijebljeno kao čajni iscjedak **pročišćuje krv, pospješuje probavu, znojenje i mokrenje** te djeluje **okrepljujuće.** Čini krv žitkom i odlično je sredstvo protiv **grušanja krvi.**

U starim bilinarima piše da su žene nekada koristile oparak od biljke i korijena kao **sredstvo za ljepotu.** S tim su njegovale umivanjem **oči i lice** i "nadale se, da će tako imati ljepšu put". Maslačak se ubraja u one biljke za koje nema zimskog sna i čiji listovi tjeraju i u zimskom razdoblju.

Svake godine u proljeće napravim od **maslačkovih cvjetova sirup** izvrsna okusa, a istovremeno dobar za zdravlje. Moj božićni medenjak pripravljen je samo od maslačkova sirupa. Majka je jednom susrela neku ženu koja je nosila punu pregaču maslačkovih cvjetova. Na upit, što će s tim, saznale smo recept za pripravljanje skupocjenoga **sirupa od maslačkovih cvjetova** koji ovdje navodim:

Dvije vrhom pune pregršti maslačkovih cvjetova stavimo u jednu litru hladne vode i polako zagrijavamo do ključanja. Pustimo da zakipi, uklonimo lonac sa štednjaka i sve ostavimo da stoji preko noći. Sljedeći dan sve istresemo u cjediljku, pustimo da se okapa i s obje ruke dobro iscijedimo cvjetove. U sok pomiješamo 1 kg nerafiniranog šećera i dodamo polovicu limuna narezana na kriške (ako je prskan, bez kore). S više limuna sirup je kiselkast. Otvoren lonac stavimo na ploču štednjaka. Kako bi sačuvali sve vitamine uključimo štednjak samo na 1. Tako se tekućina isparava bez kuhanja. Masu jednom do dva puta ohladimo da postignemo odgovarajuću gustoću sirupa. On ne smije biti pregust, jer se nakon dužeg stajanja kristalizira, ali ni prerijedak jer nakon nekog vremena prokisne. To mora biti pravi, gust sirup koji namazan na jutarnje pecivo ili kruh s maslacem izvrsno prija.

Jednom je kod nas radio neki stolar, kojem sam za večeru priredila hladan narezak, dok se istodobno moja obitelj naslađivala s divnim, svježe pripravljenim maslačkovim medom namazanim na kruh s maslacem. I naš je stolar dobio tek na to. Kao pčelar nije vjerovao da sam sama napravila taj "med". Bio je oduševljen i kazao je da se sirup jedva može razlikovati od pravoga meda. K tome bih još dodala, da bubrežni bolesnici ne podnose dobro kiselinu pravoga meda, dok im je maslačkov sirup koristan.

Ta dragocjena ljekovita biljka zauzima u narodnoj medicini značajno mjesto. Nažalost najveći dio stanovništva to ne shvaća i smatra ju dosadnim korovom. U procesiji na Tijelovo upao mi je u oči jedan mladi momak, stjegonoša, čije je lice bilo puno **bubuljica**. Upozorila sam njegovu majku na koprivu i maslačak kao biljke koje pročišćuju krv. Majka nije poznavala maslačka, iako nipošto nije bila iz velegrada nego stanovnica našega maloga gradića. Kada sam joj opisala biljku, ogorčena mi je odgovorila da takav korov ipak ne može dati svojem sinu.

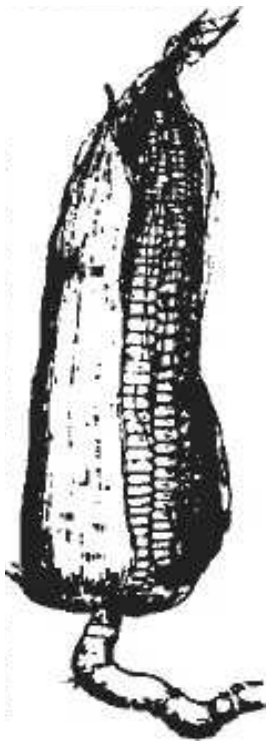
NAČINI UPORABE

Priprema čaja: 1 vrhom punu čajnu žličicu korijenja ostavimo tijekom noć u 1/4 litre hladne vode, sljedeći dan zagrijemo do ključanja i procijedimo. Tu količinu podijelimo i popijemo gutljaj po gutljaj pola sata prije i pola sata nakon doručka.

Salata: Od svježega, sirovoga korijenja i listova (Vidi odgovarajuće mjesto u knjizi!)

Stabljike: Dnevno dobro sažvačemo i pojedemo 5 do 10 svježih, opranih cvjetnih stabljika.

Priprema sirupa: Vidi odgovarajuće mjesto u knjizi!



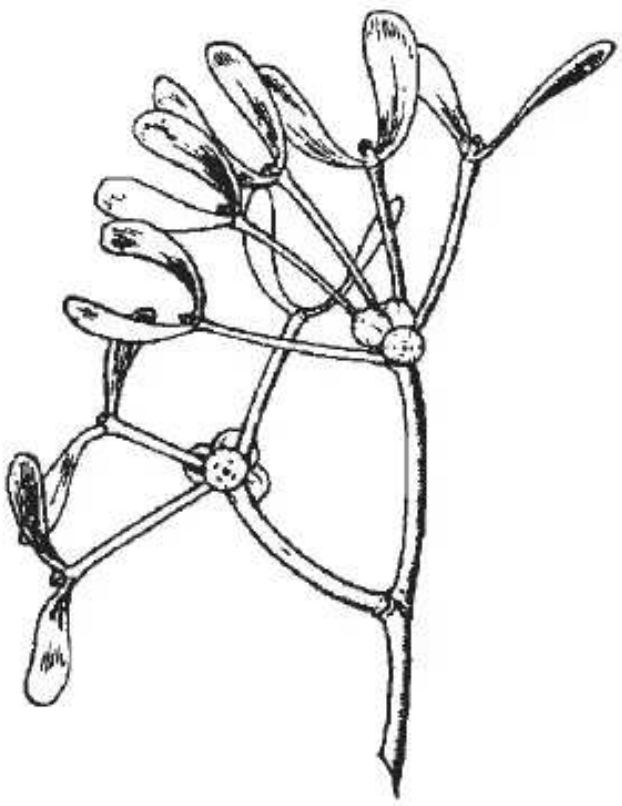
KUKURUZ (Zea Mays)

U najnovije se doba proizvodnja kukuruza jako raširila. U vrijeme cvjetanja vise iz rukavca končaste niti kukuruzne svile. Nazivaju ih još kukuruzovom bradom ili kosom. One su ljekoviti dio biljke. Vrijeme cvjetanja proteže se od lipnja do kolovoza. Kukuruzovu kosu odsječemo prije oprašivanja i brzo osušimo u hladu. Trebate li pouzdano sredstvo za **mokrenje,** pijte čaj od kukuruzove kose koji je usto djelotvorno, neškodljivo **sredstvo za mršavljeje**, i **protiv gojaznosti** (vrijedi za mnoge s prekomjernom težinom kojih ima u našem bogatom društvu). Ako kukuruzova kosa nije potpuno suha i ako je duže uskladištena gubi svoje svojstvo diuretika i izaziva proljev.

Kod oboljenja mokraćnih organa sa **stvaranjem kamenaca**, kod **skupljanja vode oko srca i edema,** taj je čaj isto tako djelotvoran kao i kod **upale bubrega, mjehura, gihta i reume**. Uspješno se može koristiti kod **noćnog mokrenja** djece, ali i starih ljudi, kao i kod **bubrežnih napadaja (kolika).** Kod svih tih bolesti uzimamo svaka dva do tri sata jednu veliku žlicu toga čaja.

NAČIN UPORABE

Priprema čaja: Vrhom punu čajnu žličicu kukuruzove kose prelijemo s 1/4 litre vruće vode. Ostavimo da kratko odstoji, ne sladimo.



BIJELA IMELA (Viscum album)

Tko ne pozna biljku, koja živi pomoću korjenčića rasutih po bjelogoričnom drveću, jeli i boru i koju u našem življenju kao dragocjenu ljekovitu biljku više ne možemo zaobići? Raste kao nametnik u obliku kuglica. Zimzeleni listovi su kožnati i žućkastozeleni. Bobice su bjelkaste, ponešto staklaste, iznutra sluzave i ljepljive. Ptice raznose ljepljivo sjeme tako da ga kljunom uključaju u granu ili neprobavljena izluče izmetinama. Samo se tako biljka širi, jer se naime pokazalo, da sjeme ne proklija ni u zemlji ni u vodi.

Narodna imena, koja nalazimo u bilinarima, ukazuju na to da je bijela imela prastara ljekovita i čudotvorna biljka (npr. Hexenbesen = metla vještica u njemačkom) naših predaka. Još neka imena su: imela obična, imela, višće, visk, hmelina, lijepak. Ona je tajanstvena biljka. Druidi, keltski svećenici, smatrali su je svetom biljkom, ljekovitim sredstvom koje može otkloniti sve tegobe. Svećenici su je na svečanim ceremonijama rezali zlatnim noževima i kosama. Stari su ju travari koristili kao odlično i sigurno djelotvorno sredstvo kod **padavice.** To staro ljekovito djelovanje priznaje i dr. Bohn, Kneippov sljedbenik. On danas preporučuje imelu kod **kroničnih grčeva i histerije.**

Sakupljamo listove i grančice, koje za sušenje sitno nasieckamo, samo od početka listopada do sredine prosinca.

te u ožujku i travnju. U ostalim je mjesecima imela bez ljekovite snage. Najljekovitija je ona ubrana s hrasta i topole; ljekovita je i ona s jele, bora i voćaka. Još jedan savjet za sakupljanje: u ožujku i travnju imela ima malo bobica. Zimi ih pojedu ptice. Zbog toga imamo manje posla s rezanjem lišća i grančica, jer otpada branje ljepljivih bobica, koje su od listopada do prosinca još na imeli.

Mnogo puta mi je postavljeno pitanje zašto baš toliko hvalim imelu kada je ipak otrovna. Imela, dakle listovi i stabljika nije nikako otrovna, ali njezine bobice ako ih pojedemo, jesu. Kada ih pomiješamo sa svinjskom mašću (Vidi "Načini uporabe"!) i njome izvana namažemo **ozebline,** uspješno pomažu. Neka je žena imala godinama **smrznut nos.** Zimi se s tim svojim plavocrvenim nosom jedva usuđivala izaći iz kuće. Iz godine u godinu tegobe su bile sve veće. Savjetovala sam joj da noću obloži nos svježom kašom od omekšanih bobica bijele imele. Iako zvuči gotovo nevjerojatno, ipak moram reći da je za nekoliko dana nos bio zdrav.

Kako imela jako povoljno utječe na sve **žlijezde,** ona je odlično sredstvo za metabolizam. Istovremeno je njezin utjecaj na **gušteraču** tako dobar, da nakon duže kure pijenja imelina čaja nestane uzrok **šećerne bolesti.** Upravo bi ljudi koji pate od kroničnih **tegoba s metabolizmom**, morali jednom pokušati pravilno uzimati čaj od imele bar pola godine. Ako postoji poremećaj u djelovanju **hormona,** imela izvrsno pomaže. U tom slučaju valja dnevno popiti najmanje dvije šalice čaja, uvijek ujutro i uvečer.

Imela je odlično sredstvo protiv **ovapnjenja krvnih žila,** visoko cijenjena i preporučljiva u slučaju **moždanog udara** do kojega rijetko dolazi ako prethodno redovito pijemo čaj od bijele imele. Ako je već došlo do moždanog udara pijemo šest tjedana po tri šalice imelina čaja dnevno, tri tjedna po dvije šalice i dva tjedna po jednu šalicu čaja i to prvu šalicu prije i poslije doručka, drugu prije i poslije objeda i treću prije i poslije večere, uvijek po pola šalice.

Čaj od imele koristimo isto tako i kao sredstvo protiv **krvarenja.** Kod **krvarenja iz nosa** pomaže tako da hladan čaj ušmrčemo (uvučemo) kroz nos, ako ga popijemo pomaže kod **krvarenja u pluća i crijeva,** kod oboljenja od **tifusa ili dizenterije.**

Imelu smatramo najboljim sredstvom za **srce i krvotok.** Kod teških poremećaja u cirkulaciji nikada nije pretjerano stalno upućivanje na imelu. Da imela sadrži tvari koje normaliziraju sve funkcije u tijelu, čini se nezamislivim, jer ona **visoki tlak** snižava a **niski tlak** diže. Time se nemirno srce smiri i ojača njegov rad. Sve popratne pojave povezane s nenormalnim krvnim tlakom, kao što su **navala krvi u glavu, vrtoglavice, šum u ušima, smetnje vida** nestanu. Imela istodobno djeluje protiv svih **srčanih tegoba,** tako da s pravom možemo reći, da je neophodan pomagač kod svih **smetnji srca i krvotoka.** U današnjem vremenu s brzim ritmom života, koji pred sve ljude postavlja najveće zahtjeve i dovodi ih u velik vremenski škripac, doista trebamo takvog pomoćnika.

Iz mnogobrojnih pisama koje sam dosada dobila proizlazi da ljudi s **visokim tlakom,** jakim **smetnjama u cirkulaciji, malaksalošću, srčanim smetnjama** kao i **smetnjama srčanoga ritma, vrtoglavicom, nevoljkošću za rad** zahvaljuju imeli nestanak tih tegoba u kratkom roku. Osjećaju se dobro i opet ih veseli njihov posao. Tri šalice imelina čaja dnevno uzetog u obliku tzv. hladnog pripravka kojega valja piti u gutljajima tijekom dana normalizirat će i rad Vašega srca i krvotoka i time jamačno povećati radni učinak. U pravilu bi svatko trebao bar jednom godišnje provesti šestotjednu kuru s čajem od imele: tri se tjedna pije po tri šalice čaja dnevno, dva tjedna dvije dnevno i tjedan dana jednu šalicu čaja dnevno. Cirkulacija i krvni tlak se u tih šest tjedana poboljšaju. Da bi dobro stanje stalno održali bilo bi umjesno tijekom cijele godine svako jutro piti po jednu šalicu imelina čaja.

Neki je čovjek iz okolice Mainza godinama patio zbog **niskoga krvnoga tlaka,** katkada tako niskoga, da je svoj posao mlinara jedva obavljao. Posjetio je poznate liječnike ne samo u Njemačkoj već i u Švicarskoj, ali bez uspjeha. Moj savjet da bijela imela pomaže kod svih problema s krvnim tlakom, niskim ili visokim, primio je skeptično. Bio je travanj, kad je imela još ljekovita i možemo ju ubrati s drveća. Nekoliko mjeseci kasnije na predavanju u nekom gradiću GornjeAustrije, naš je mlinar iz lijepe okolice Mainza sjedio u prvom redu i kazivao svim slušateljima kako se njegov jednoć tako nizak tlak zbog pijenja čaja od imele potpuno normalizirao.

I žene moraju posegnuti za čajem od bijele imele. Normalizirana cirkulacija pogoduje smirivanju bolova u **trbuhu i menstrualnih smetnji,** prije svega prejakog **mjesečnog krvarenja** kao i **krvarenja u babinju.** Kod **tegoba u klimakteriju s lupanjem i preskakanjem srca, valunzima, osjećajima tjeskobe I teškim disanjem** valja ga piti nekoliko godina uzastopce. Teškoće se potpuno izgube i jednostavno se više nema osjećaj da ste u klimakteriju.

Svež imelin sok može otkloniti i **neplodnost** u žena. Bijelu imelu dobro operemo i još vlažnu stavimo u sokovnik i istisnemo sok. 25 kapljica soka uzmemo s malo vode i popijemo natašte pola sata prije doručka i uvečer prije

spavanja. Kapljice imele možemo nabaviti i u ljekarni. Prije nekog vremena posredstvom tiska stigao je izvještaj iz Londona da su tri međusobno neovisne istraživačke skupine zaključile da se u visokom postotku javlja u žena u dobi preko 50 godina rak dojki ako su u dužem vremenskom razdoblju za sniženje visokoga tlaka uzimale lijekove. Zašto preuzeti taj rizik kada imamo našu odličnu imelu?

U novije se vrijeme bijela imela koristi i u medicini kao o**brana protiv raka.** Uvijek nam nanovo iskustva pokazuju kako ljekovito bilje djeluje okrepljujuće i kako otklanja bolesti! Posegnite za ovim pomagačem, s time učvršćujete i uvijek održavate dobrim svoje zdravlje.

NAČINI UPORABE

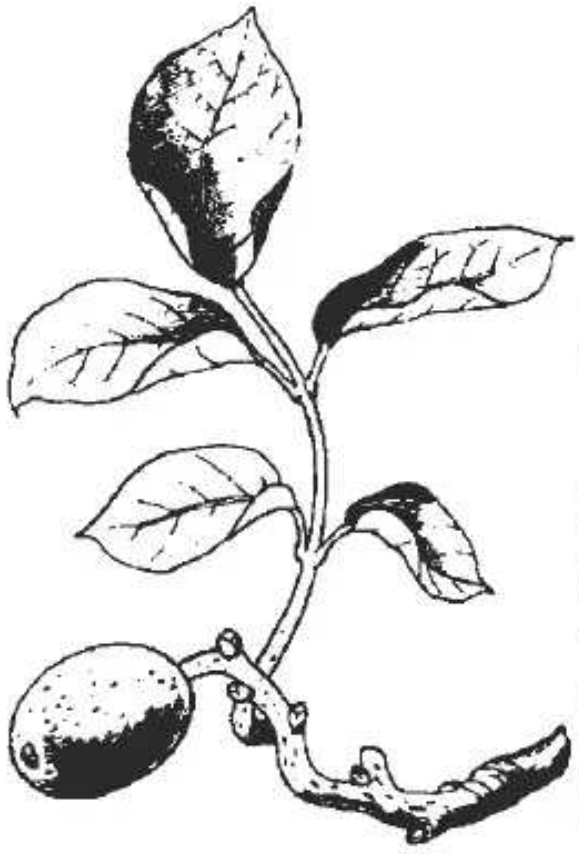
Priprema čaja: Čaj od imele pripremamo samo kao hladan pripravak. Vrhom punu čajnu žličicu imele ostavimo preko noći u 1/4 litre vode, ujutro malo zagrijemo i procijedimo. Trebamo li dnevno veću količinu, moramo čaj čuvati u termos-boci ispranoj vrućom vodom ili ga svaki put zagrijavati u toploj vodi.

Tinktura: Gotove kapljice bijele imele možemo dobiti u ljekarni.

Svježi sok: Svježe listove i grančice operemo i još vlažne procijedimo u sokovniku.

Priprema masti: Svježe bijele bobice imele izmiješamo s hladnom svinjskom mašću u mast (koristimo kod ozeblina samo za vanjsku primjenu).

OBIČNI ORAH (Juglans regia)



Orahovo drvo cvjeta u svibnju prije no što se razviju listovi. U lipnju sakupljamo svježe listove, zelene orahe sredinom lipnja dok ih još možemo lako probušiti, zelene orahove ljuske malo prije dozrijevanja, prije no što postanu smeđe, a zrele plodove u rujnu.

Čaj od orahovih listova je dobro djelotvorno sredstvo kod **probavnih smetnji,** dakle **zatvora stolice i gubitka teka,** te za **čišćenje krvi.** Uspješno ga koristimo i kod **šećerne bolesti i žutice.**

Uvarak od orahovih listova kao dodatak kupki je vrlo djelotvoran kako kod svih **skrofuloznih i rahitičnih oboljenja, gnjiljenja kosti i koštanoga apscesa** tako i kod **gnojnih nokata na prstima ruku i nogu.** Perite zahvaćena mjesta kod **tjemenica, krasta na glavi i svraba** s uvarkom od orahovih listova, uspjeh će uskoro biti vidan!

Pranje, odnosno kupke s tim dodatkom pomaže kod **bubuljica, gnojnih osipa, znojenja nogu i bijeloga pranja.** Protiv **skorbuta, gnjiljenja zubnoga mesa, upale vrata i oboljenja ždrijela** koristimo ispiranje s uvarkom od orahovih listova.

Jak uvarak od orahova lišća, stavljen u vodu za kupku, liječi **ozebline.** Također ga možemo koristiti kod jakog **ispadanja kose,** tako da njime marljivo masiramo vlasište. Odlično je sredstvo protiv ušiju koje su se nedavno ponovo pojavile. Svježim listovima uništavamo i druge nepoželjne **insekte.**

Od zelenih oraha (lako ih možemo probušiti), ubranih pred Ivanje, dakle oko sredine lipnja, pripremimo odličnu orahovu rakiju, koja **pročišćuje želudac, jetru i krv,** otklanja **slabost želuca i truljenje u crijevima.** Pored toga

orahovu rakiju, koja **prociscuje zeludac, jetru i krv**, otklanja **slabost zeluca i truljenje u crijevima.** Pored toga je izvrsno sredstvo protiv **zgušnjavanja krvi.**

NAČINI UPORABE

Čajni oparak: Vrhom punu čajnu žličicu sitno narezana orahova lišća oparimo s 1/4 litre upravo prokljućale vode i pustimo da kratko odstoji.

Dodatak za kupke i pranje: 100 g listova za potpunu kupku, za pranje vrhom punu čajnu žličicu usitnjenih listova na 1/4 litre vode (Vidi Opći dio, "Potpune kupke"!). Za jak uvarak uzme se dvostruka količina listova.

Orahova rakija: Oko 20 zelenih oraha raščetvorimo i napunimo bocu sa širokim grlom. Prelijemo s jednom litrom ražene rakije, tako da ona prekriva orahe u visini 2 - 3 prsta. Dobro zatvorenu bocu ostavimo 14 dana do 4 tjedna na suncu ili na toplom mjestu. Nakon isteka toga vremena procijedimo i napunimo u bočice. Po potrebi uzimamo jednu punu kavenu žličicu. - Odličan orahov liker dobijemo ako zelenim orasima dodamo još 2 - 3 klinčića, komadić cimetove kore, mali štapić vanilije i opranu, nešpricanu koru od polovice narandže. 500 g šećera prokuhamo u 1/4 litre vode i ohlađeno dodamo u procijeđenu orahovu rakiju.

TURICA (Agrimonia eupatoria)

Ima i druga imena: petrovac, kravica, zmijina trava, velika oskorica, griznik, repik, kostolom, ovčji čičak, mala torica, toričica, dubačac, oskorušica, ježinica, svega svijeta zdravlje, gladišnik.

Samo ime "kraljeva biljka" govori nam o kako je značajnoj ljekovitoj biljci riječ. Raste na sunčanim, suhim mjestima, uz rubove puteva i šuma, na poljskim međama i strminama, na brežuljcima i obroncima, u rijetkim šumama i uz ruševine. Sitni, žuti cvjetovi tvore, kao u divizme obične dugi grozd. Cijela je biljka obrasla mekim dlačicama, veliki su listovi dugi do 10 cm i perasti. Biljka je visoka do 80 cm i spada u istu porodicu kao i vrkuta. Biljku sakupljamo za vrijeme cvjetanja u lipnju sve do kolovoza. Povijest te ljekovite biljke seže kao i kod mnogih drugih, daleko u prošlost. Turicu su poznavali već stari Egipćani. Ona djeluje izrazito ljekovito kod **upala grla, usne šupljine i ždrijela.** Na nju valja pomisliti kod **angine, bolesti grla, skorbuta ili upale usne sluznice.** Ljudi čije je zvanje takvo da moraju puno govoriti ili pjevati, morali bi svaki dan preventivno grgljati s čajem od turice.

Lišće odlično djeluje u slučaju **slabokrvnosti** i **rana,** ali se također uspješno primjenjuje kod **reume, lumbaga, probavnih smetnji, otvrdnuća jetre, zastoju rada jetre i oboljenja slezene.** Dnevno možemo piti do dvije šalice čaja.

Svatko bi se trebao potruditi i jednom do dva puta godišnje okupati se u vodi kojoj dodamo uvarak od turice (Vidi "Načini uporabe"!). **Skrofulozna djeca** bi se u takvoj kupki trebala kupati svaki dan.

Turica se zbog svojeg ukupnog djelovanja i svojih ljekovitih sastojaka ubraja među naše najljekovitije biljke. Dr

Turica se zbog svojeg ukupnog djelovanja i svojih ljekovitih sastojaka ubraja među naše najljekovitije biljke. Dr. Schierbaum kaže: "Triput dnevno po jedna šalica čaja liječi **proširenje srca, želuca, crijeva i pluća,** zatim **oboljenja bubrega i mjehura,** ako to sredstvo primjenjujemo duže vrijeme." Toplo preporučujem turičinu mast kod **proširenih vena i čireva na gnjatu** (Vidi "Načini uporabe"!), koja se koristi kao mast od ljekovitoga nevena. - Kod **oboljenja jetre** pijemo čajnu mješavinu od 100 g turice, 100 g broćike i 100 g lazarkinje. Dnevno popijemo natašte jednu, a tijekom dana gutljaj po gutljaj dvije šalice čaja.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Stavimo jednu čajnu žličicu bilja na 1/4 litre vode, ostavimo da kratko odstoji.

Biljna kupka: 200 g bilja za potpunu kupku (Vidi Opći dio, "Potpune kupke"!).

Čajna mješavina za bolesti jetre: Turicu, broćiku i lazarkinju pomiješamo u jednakim dijelovima. Stavimo vrhom punu čajnu žličicu na 1/4 litre vode, oparimo i ostavimo da kratko odstoji.

Priprema masti: Stavimo dvije vrhom pune šake sitno narezana lišća, cvjetova i stabljika na 250 g svinjske masti (Vidi "Priprema masti" u Općem dijelu!)

NEVEN (Calendula officinalis)

Među domaćim biljem neven zauzima zapaženo mjesto. U narodu ga još nazivaju: poljski neven, žutelj, poljski ognjac, vrtni ognjič, prstenčac, zimorod. Ubraja se u red biljaka koje pomažu kod raka ili raku sličnih čireva. Nalazimo ga u mnogim vrtovima na selu, katkada podivlja i raste na strminama. Kako je zbog svoje ljekovitosti opet postao poznat i cijenjen u narodu ne nalazimo ga samo u vrtovima nego i na poljima. Neven dosegne visinu od 30 do 60 cm, cvjetna mu je glavica žuta ili narandžasto-žuta, stabljike i listovi su sočni, na dodir ljepljivi. Postoji više različitih vrsta: s punim cvjetnim glavicama, sa svijetlim ili tamnim prašnicima. Njihova je ljekovitost jednake vrijednosti. Ako su glavice nakon sedam sati ujutro još zatvorene, padat će taj dan kiša. U staro doba je zbog toga služio kao predskazatelj kiše.

U narodnoj se medicini sakupljaju i koriste cvjetovi, stabljike i listovi. Valja ga brati po jakom suncu jer je tada njegova ljekovita moć najjača. Svježega s vrta možemo uzbrati sve do u kasnu jesen, ako ga ne uništi jaka slana.

Neven je jako sličan brđanki, ali ju po ljekovitoj moći nadmašuje. Brđanku, naprimjer, smijemo koristiti za unutrašnju primjenu samo pod liječničkim nadzorom, jer čaj može srčanim bolesnicima više štetiti nego koristiti. Čaj od nevena možemo naprotiv piti bez štete. Kao biljka koja **pročišćuje krv** naš je najbolji pomoćnik u liječenju **zarazne žutice**. Jedna do dvije šalice čaja dnevno djeluju čudotvorno. Ljekoviti neven pročišćuje, **poboljšava cirkulaciju**, i pospješuje zacjeljivanje **rana.**

Jednom je muškarcu kružna pila zahvatila ruku i još nakon otpuštanja iz bolnice patio je od jako **bolnih rana.** Čula sam za to i savjetovala sam mu nevenovu mast. Bio je oduševljen djelovanjem te masti i priopćio mi je da su bolovi od rana, koji su mu priskrbili mnogo besanih noći, nestali već za kratko vrijeme. Od tada njegova žena

opet u svojem vrtu uzgaja neven.

Za vrijeme jedne posjete u Mühlviertlu pokazala mi je domaćica kuće **proširenim venama** prekrivene noge. Ubrala sam neven iz vrta i pripremila mast. Ostatke sam joj odmah ovila oko listova noge (možemo ih koristiti četiri do pet puta). Svaki dan je hrptom noža debelo namazala mašću lanenu krpu i omotala listove. Bit ćete iznenađeni, kad Vam kažem, da su četiri tjedna kasnije, kada me je posjetila u Grieskirchenu, proširene vene nestale. Obje su noge opet imale glatku, lijepu kožu. Neka mi je časna sestra pričala, kako je u jedne starice na cesti zamijetila naročito jako **proširene vene,** te joj je savjetovala da koristi mast od nevena. Bila je vrlo iznenađena, kada joj je ta gospođa nakon mjesec dana, presretna pokazala svoje noge. Sve su proširene vene nestale a koža je opet bila glatka.

Mast jako brzo pomaže i kod **upale vena, otvorenih čireva na venama, fistula, ozeblina i rana od opekotina.** Mast i ostatke od pripravka masti koristimo kod **čireva na dojki,** čak i ako su zloćudni (**rak dojki**).

Jednoj su poznanici posve iznenada morali odstraniti dojku. Dok je još ležala u bolnici, a mi svi za nju strahovali, pripremila sam za nju mast od nevena. S tom je mašću kod kuće mazala ogromnu **ranu nakon operacije,** zbog čega se jako zatezanje rane uskoro izgubilo. Pretrage nakon operacije su pokazale da su njezini ožiljci od operacije u usporedbi s onima drugih bolesnica vrlo lijepo zarastali, tako da je bio potreban samo dio predviđenih zračenja.

Mast od nevena odličan je pomoćnik u slučaju **gljivičnih oboljenja nogu.** Mnoga su mi pisma to potvrdila i to čak i u slučajevima u kojima su zakazala sva ranije primijenjena sredstva. I uvarak pripravljen od svježeg bilja može se kod te bolesti uspješno koristiti. Kod gljivičnog oboljenja vagine, pranje ili sjedeća kupka sigurno pomažu. Potrebno je 50 g osušenog ili dvije vrhom pune šake svježega nevena za jednu sjedeću kupku.

Iz Stuttgarta mi je pisala jedna žena čiji je muž imao gljivično oboljenje na stopalu. Što li su sve poduzimali! Kupke, masti, puderi, ništa nije djelovalo. Tada je pokušao s mašću od nevena. Za osam su dana otvorena mjesta zacijelila i tako je i ostalo. Nije li to divno? Pored masti možemo napraviti i tinkturu od nevenova cvijeta. (Recept vidi pod "Načini uporabe"!). Ta tinktura, razrijeđena s prokuhanom vodom, je posebno dobra za obloge kod **rana, kontuzija, podljeva, istegnutih mišića,** čak i kod gnojnih ili **kanceroznih čireva,** na otvorenim mjestima zbog **rana nastalih dugotrajnim ležanjem,** kod **oteklina i prišteva.**

Ne samo župnik Kneipp već i poznati liječnici poput dr. Stägera, dr. Bohna, dr. Halensera i drugih preporučuju cvijet nevena kao prirodno ljekovito sredstvo kod zloćudnih čireva. Dr. Bohn smatra neven najvažnijim ljekovitim sredstvom kod oboljelih od **raka,** kad operacija više nije moguća i preporučuje pijenje čaja od nevena kroz dulje vrijeme. Svježe istisnut sok nevena može se s najboljim uspjehom primijeniti i kod **kožnoga raka. Jagodasti biljeg (hemangiom)** tijekom duljeg vremena namažemo više puta na dan sa svježim sokom što dovede do njihova nestajanja, isto vrijedi i za **pigmente I staračke pjege.** Na taj način možemo odstraniti i hrapave, kancerozne **kožne pjege.** - U novije vrijeme upozorava američki liječnik i istraživač dr. Drwey na izvanrednu ljekovitu moć nevena kod **raka,** opisao je jako dobre rezultate takva liječenja.

Za unutarnju upotrebu koristimo neven kao čaj kod oboljenja **želuca I crijevnoga sustava, grčeva u želucu i čira želuca, upali debeloga crijeva, vodenoj bolesti i krvi u mokraći.** Čaj izvrsno pomaže i kod **virusnih oboljenja i raznih bakterijskih infekcija.** Koliko je čudotvorno djelovanje čaja od svježega nevena, vidi se iz izvješća, što mi ga je poslao jedan liječnik: "Mala dvoipolgodišnja djevojčica nakon ponovnog cijepljenja protiv dječje paralize postala je prilično bolesna: s kroničnim proljevima, gubitkom težine, oslabljenim vidom i svim mogućim poteškoćama s prehranom. Nakon kliničkog pregleda dijagnosticiran je na kraju **paratifus** zbog čega je dijete zadržano u bolnici. Nakon tjedan dana pijenja čaja od svježeg nevena u cvatu i nešto homeopatskih lijekova zdravlje joj se vidno popravilo. Neposredne trokratne pretrage na uzročnika tifusa u stolici bile su prvi put negativne."

Kako s nevenom postižemo dobre rezultate u liječenju **zarazne žutice,** on je odlično sredstvo i kod liječenja **oboljenja jetre.** Cvjetove, listove i stabljike oparimo vrućom vodom, čaj pijemo nezaslađen. Kod navedenih bolesti možemo piti dnevno tri do četiri šalice čaja i to svakih četvrt sata po jednu veliku žlicu. **Sredstvo protiv glista** dobijemo ako s 1/4 litre vode i jedne velike žlice nevenovih cvjetova pripremimo čaj. Sok svježih stabljika uklanja **bradavice i svrab,** prokuhan oparak liječi **lišajeve i otekle žlijezde,** ako oboljela mjesta u tome peremo. Redovito pijenje čaja **pročišćuje krv.** Ispiranje **očiju** s mlakim čajem, u ljudi koji nose naočale, **ojača vid.**

Kod **kanceroznih čireva i oteklina, otvorenih stopala, apscesa na nozi, bedrenih čireva** kao i zloćudnih, gnojnih neizlječivih **rana,** pomaže pranje s oparkom od mješavine (u jednakim dijelovima) nevena i poljske preslice. Na pola litre vode stavimo vrhom punu veliku žlicu mješavine. - Kako bih istakla jedinstveno djelovanje čaja od nevena navodim još nekoliko primjera uspješnog liječenja: Neka medicinska sestra koja je već osam

godina patila od **upale debeloga crijeva,** došla je na pregled specijalistu. Savjetovali su joj, po mojoj knjizi, čaj od nevena. Četiri je dana pila dnevno gutljaj po gutljaj dvije šalice čaja. Jedva je mogla shvatiti da su za tako kratko vrijeme korištenja čaja sve tegobe nestale.

Jedna mi je redovnica pričala da je patila od jakoga **proljeva.** Iako je pila čaj od kamilice, nije bilo poboljšanja. Tek kad je počela piti nevenov čaj, riješila se muke u najkraćem roku. Neka se redovnica iz Bavarske već 15 godina mučila s **gljivičnim oboljenjem nogu,** a često je imala i **upale vena.** Korištenjem nevenove masti konačno je izliječila noge. Dvije ravne pune čajne žličice cvjetova nevena na jednu šalicu vode, blago su **sredstvo za čišćenje. Okrastani nos** ćemo lako izliječiti s mašću nevena. Napomena: Ako netko ne voli svinjsku mast, može za pripremu nevenove masti koristiti i dobru biljnu mast. Ako mast pripravljamo na taj način, moramo još toploj masi dodati malo ulja, da ostane meka.

NAČINI UPORABE

Čajni oparak: Stavimo vrhom punu čajnu žličicu bilja na 1/4 litre vode.

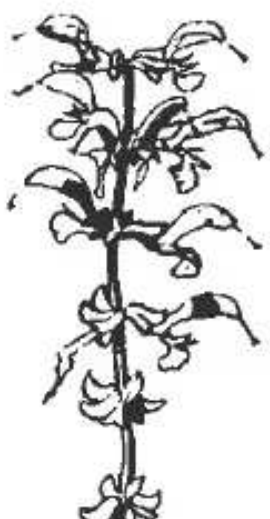
Sjedeće kupke: Dvije vrhom pune pregršti svježega ili 100 g suhoga bilja za jednu sjedeću kupku (Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke"!)

Pranje: Na 1/2 litre vode dolazi jedna vrhom puna velika žlica bilja.

Tinktura: Punu šaku cvjetova ostavimo u 1 litri prave rakije 14 dana na suncu ili na toplom mjestu (oko 20 ° C).

Mast od nevena: Dvije vrhom pune pregršti nevena (listovi, stabljike i cvjetovi) sitno narežemo. 500 g crijevne masti od prirodno hranjene svinje ili dobre svinjske masti zagrijemo do temperature pečenja odrezaka. U vruću mast dodamo narezan neven; prepržimo, promiješamo i skinemo sa štednjaka. Pokrijemo i ostavimo sve da stoji 1 dan. Sljedeći dan sve malo zagrijemo i procijedimo kroz lanenu krpu u pripremljene, čiste posude.

Svježi sok: Listove, stabljike i cvjetove operemo i još vlažne procijedimo u sokovniku.



KADULJA (Salvia officinalis)

Poznata kao usnatica kadulja se u narodu naziva još i kadulja ljekovita, žalfija, kuš, slavulja, pitomi pelin, divlji kuš. Potječe iz južne Evrope a u nas ju uzgajamo u vrtu. Visoka je 30 do 70 cm, njezini ljubičasti cvjetovi stoje u pršljenovima. Nasuprotni listovi su bijelo pusteni, srebrnasta sjaja, gorkasta i aromatična mirisa. Vrtna kadulja raste na zaštićenom, sunčanom mjestu. Zimi ju lagano prekrijemo smrekinim granama jer je osjetljiva na hladnoću.

Jednu drugu vrstu, livadnu kadulju (Salvia pratensis - livadni kuš, livadna žalfija, divlja kadulja, divlja žalfija) nalazimo na obroncima, pašnjacima i livadama. Već iz daljine blistaju tamnoplavo ljubičasti cvjetovi aromatična mirisa. Od livadne

kadulje koristimo cvjetove najčešće samo za **grgljanje** ili spravljanje **kaduljina octa** - šaku cvjetova stavimo u prirodni ocat - koristimo ga za ugodnu i okrepljujuću masažu za vrijeme duge bolesti. Listove beremo prije cvjetanja u svibnju i lipnju. Kako kadulja za sunčanih i suhih dana stvara najviše eteričnoga ulja, pa listove beremo samo po suncu, najbolje u podne, a sušimo ih na sjenovitom mjestu.

Ljekovitija od livadne kadulje je ipak već spomenuta vrtna kadulja koju ću podrobnije opisati. Već su naši preci visoko cijenili kadulju kao ljekovitu biljku. Stih iz doba oko godine 1300. kazuje: "Zašto da umre čovjek kojemu kadulja raste u vrtu?" Samo nam ime govori o velikom poštovanju koje su ljudi od davnina gajili za tu biljku. Salvia potječe od latinskog "salvare"(= spasiti, liječiti, izliječiti).

Kako je visoko bila cijenjena kadulja u staro doba vidimo i iz lijepe stare knjige o bilju: Kada je Majka Božja morala pred Herodom bježati s Isusom, molila je sve poljsko cvijeće za pomoć: nijedno joj nije pružilo zaštitu. Tada se nagnula prema kadulji i vidjela da je tu našla utočište. Pod njezinim gustim, zaštitničkim listovima sakrila je sebe i djetešce pred Herodovim pandurima. Prošli su pored njih i nisu ih opazili. Kada je opasnost minula Majka Božja je izašla i kazala kadulji s puno ljubavi: "Od sada pa dovijeka bit ćeš ljudima najdraži cvijet. Dajem ti moć da čovjeka izliječiš od svake bolesti, izbaviš ga od smrti kao što si to i za mene učinila." Od tada cvjeta biljka sveudilj na sreću i pomoć čovjeku. - Kada se godinama stječe iskustvo s ljekovitim biljem i u teškim slučajevima zaziva za pomoć i zaštitu našu dragu Gospu, osjetiš iz duboke vjere i toplog povjerenja, da ona svoje zaštitničke ruke širi nad našim ljekovitim biljem.

Kaduljin čaj, ako se češće pije, jača cijelo tijelo, sprečava **moždani udar** i djeluje jako povoljno kod **oduzetosti.** Jedina je ljekovita biljka, uz lavandu, koja pomaže kod **noćnog znojenja.** Liječi bolest koja prouzrokuje noćno znojenje, svojom okrepljujućom snagom otklanja veliku slabost, povezanu s tom bolešću. Mnogi su liječnici upoznali dobra svojstva kadulje: s najboljim rezultatima koriste ju kod **grčeva, bolesti leđne moždine, oboljenja žlijezda,** kao i **drhtanja udova.** U slučajevima navedenih bolesti popijemo u gutljajima dvije šalice čaja dnevno. Čaj izvrsno djeluje na bolesnu **jetru, otklanja nadimanje** i sve druge tegobe povezane s oštećenom jetrom. **Pročišćuje krv,** čisti **sluz iz dišnih organa i želuca,** jača **tek** i otklanja **crijevne smetnje i proljeve.** — Kod **uboda insekata** stavljamo na mjesto uboda smrvljeno kaduljino lišće.

Za vanjsku primjenu posebno preporučujemo kaduljin čaj kod **upale krajnika, bolova u vratu, gnojne upale zuba, upale ždrijela i usne šupljine.** Mnoga djeca i odrasli bi izbjegli operaciju krajnika da su pravovremeno koristili kadulju. Kada nemamo krajnika, koji kao policajci tijela zadržavaju i prerađuju otrove, ovi izravno djeluju na bubrege. Kaduljin oparak pomaže kod **krvarećih i klimavih zubi, paradentoze i čireva na zubnom mesu.** Grgljamo ili stavljamo komprese od vate.

Povremena kaduljina sjedeća kupka (Vidi "Načini uporabe"!) jako je korisna kod ljudi **slabih živaca** i žena s **bolestima trbuha.**

Pored uspješne primjene kadulje kao ljekovite biljke ne smijemo ju nikako zaboraviti kao skupocjen začin. Dodajemo ju u malim količinama, slično kao timijan ili čubar masnim jelima kao što su svinjska, guščja ili pureća pečenja. I meso divljači će biti ukusnije dodamo li mu listić kadulje. Već iz zdravstvenih razloga moramo na nju

misliti kod biljnih sireva i začinjenih soseva. U nekim krajevima peku i kolačiće ili "kaduljinu pitu". Slično kao kod anisa smrvljene listove dodamo tijestu.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Čajnu žličicu bilja stavimo na 1/4 litre vode, oparimo i pustimo da odstoji kratko vrijeme.

Kaduljin ocat: Bocu rastresito do grla napunimo s cvjetovima livadne kadulje, prelijemo prirodnim octom koji mora prekriti cvjetove i ostavimo bocu 14 dana na suncu ili na toplom.

Sjedeće kupke: Dvije vrhom pune pregršti listova ostavimo preko noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan sve zagrijemo do vrenja i zagrijani uvarak dodamo u vodu za kupanje (Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke"!)

ZEČJA SOCA (Oxalis acetosella)

U narodu zvana i zečja kiselica, kisela djetelina, obični cecelj, cecelj, kiseljača, zečji kiseljak, zečji kupus, sočica, božji kruhek, kozji kišelj, djetelinka posvuda poput tepiha svojim svjetlozelenim listovima i nježnim, bijelim cvjetovima prekriva tlo naši bjelogoričnih i crnogoričnih šuma. Pogled na nju izaziva neobično veseo osjećaj. Prilikom traženja gljiva više sam se puta sagnula i pojela po koji list. Manju količinu cvjetova uzberem i za čajnu mješavinu, o kojoj pišem na str. 71.

Zečju socu koristimo samo svježu, ne sušimo ju. Pomaže kod **žgaravice,** olakšava **jetrene i probavne smetnje.** Kod tih tegoba pijemo rashlađen čaj, dvije šalice dnevno. Tu količinu, ali toploga čaja, pijemo kod **žutice, upale bubrega, kožnih osipa i glista.**

Narodna medicina preporučuje svjež sok u ranom stadiju **raka na želucu i kanceroznih unutarnjih i vanjskih čireva i oteklina.** Svjež sok dobijemo u sokovniku. Svaki sat popijemo tri do pet kapljica razrijeđenih u vodi ili biljnom čaju. Na kancerozne vanjske čireve izravno namažemo svjež sok.

Kod tzv. **drhtavice (Parkinsonova bolest)** pijemo svakog sata tri do pet kapljica soka u oparenom čaju od stolisnika, a za vanjsku primjenu masiramo kralješnicu. Razrijeđivanje i doziranje savjesno moramo primjenjivati kako kod raka želuca, čireva i oteklina tako i kod Parkinsonove bolesti.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: 1 veliku žlicu svježeg lišća oparimo s 1/2 litre vode, ostavimo da kratko odstoji.

Svježi sok: Listove operemo i procijedimo u sokovniku.

STOLISNIK (Achillea *millefolium*)

Još neka narodna imena: hajdučka trava, stoliska, kunica, sporiš, kostrešica, hajdučica, kostrijet, rmanj, romonika, stolistak, kunica.

Stolisnik je ljekovita biljka bez koje je naš život nezamisliv. On je doduše najbolji pomoćnik kod mnogih teških bolesti, ali u prvom redu ta ljekovita biljka pomaže ženama. Ne mogu im ga nikada dovoljno preporučiti. Župnik Kneipp piše u svojim zapisima: **"Mnoge bi si nedaće žene prištedjele kada bi s vremena na vrijeme posegnule za stolisnikom!"** Bez obzira na to radi li se o mladoj djevojci sklonoj **neredovitim menstruacijama** ili starijoj ženi usred **klimakterija,** ili možda onoj koja je već prošla to razdoblje, za svaku, mladu ili staru, važno je da uvijek s vremena *na* vrijeme popije šalicu stolisnikova čaja. On u svakom pogledu djeluje samo najbolje na trbuh svake žene tako da za svoje *zdravlje* ona ne može učiniti ništa bolje no da prigodom šetnje šumom *i* poljanom nabere svežnjić svježega stolisnika. Raste u izobilju na livadama, uskim

poljskim puteljcima, uz puteve i na rubovima žitnih polja. Cvjetovi su bijeli do ružičastocrveni, a na suncu mirišu oporim mirisom. Općenito cvjetove moramo brati po jakom suncu jer tada imaju najviše eterična ulja pa stoga i ljekovite moći.

Poznam mladu domaćicu o kojoj se iznenada počelo govoriti da je oboljela od **raka na maternici.** Zračiti su je s kobaltom. Rođacima su liječnici rekli da je bolest neizlječiva. Pomislila sam na župnika Kneippa i njegove savjete kod **tegoba u trbuhu** i preporučila mladoj ženi da dnevno pije toliko stolisnikova čaja koliko može podnijeti. Kako sam samo bila zapanjena kada sam nakon nepuna tri tjedna primila pismo kojim mi javlja da se tako dobro oporavlja da joj se polako, ali sigurno, ponovno vraća njezina normalna težina.

Kod **upale jajnika** često već prva sjedeća kupka sa stolisnikom smanji bolove, upala postupno prestaje. Jednako su te kupke uspješne kod **mokrenja u postelju** starijih ljudi i djece kao i kod **bijelog pranja.** U tim slučajevima valja dodatno piti dvije šalice stolisnikova čaja dnevno. - Kod **spuštene maternice** primjenjujemo također duže vrijeme stolisnikove sjedeće kupke, usto pijemo svakodnevno u gutljajima po četiri šalice vrkutina čaja te tinkturom rusomače masiramo od rodnice prema trbuhu.

Miomi nestanu ako duže vrijeme svakodnevno primjenjujemo stolisnikove sjedeće kupke sve dok liječnički nalaz ne bude negativan.

Mlada djevojka, stara 19 godina, **nije imala menstruaciju.** Ginekolog joj je propisao tablete. Menstruaciju doduše nije dobila, ali su joj se nakon toga jako povećala prsa. Nije htjela dalje uzimati tablete. Zabrinuta je majka došla k meni. Savjetovala sam joj da djevojka svako jutro natašte popije šalicu stolisnikova čaja. Nakon četiri tjedna sve je bilo u redu i tako je i ostalo do današnjega dana. Sjećam se sličnoga slučaja, čija je posljedica, kad ništa nije pomoglo, bio završetak na psihijatrijskoj klinici. Nažalost tada još nisam imala takva iskustva s ljekovitim biljem.

I u **klimakteriju** bi morala žena marljivo piti stolisnikov čaj. Prištedjet će joj **unutarnji nemir** i druge tegobe. Na zdravlje izvrsno djeluju i stolisnikove sjedeće kupke. Kod **upale živaca** na rukama i nogama su kupke za noge i ruke s dodatkom stolisnika posebno blagotvorne. Stolisnik valja ubrati po sunčanom vremenu oko podneva. Većinom te kupke pomažu već nakon prvi put, te sve boli nestanu.

Dr. med. Lutze preporučuje stolisnikov čaj kod "**bolne navale krvi u glavu,** kao da će se lubanja rasprsnuti, nadalje protiv **vrtoglavice, mučnine, očnih oboljenja sa suzenjem,** isto kao i kod **probadajućih bolova u očima i krvarenja iz nosa...**" Napad migrene prouzrokovan naglom promjenom vremena ili fenom (vjetar) otklanja često samo jedna šalica vrlo vrućeg, gutljaj po gutljaj popijenog stolisnikova čaja. Redovitom upotrebom toga čaja može **migrena** potpuno nestati.

U starim knjigama o bilju stolisnik je označen kao **spas za sve teškoće,** te ga zato možemo primijeniti i tamo gdje se čini da je zaludu svaki trud i muka. Svojom snagom u **pročišćavanju krvi** može iz tijela odagnati mnogu višegodišnju bolest. Moramo ga samo iskušati.

Nije općepoznato da stolisnik izravno i najbolje djeluje na **koštanu srž,** jer u njoj potiče **tvorbu krvi.** Tako pomaže kod **oboljenja koštane srži,** kod kojih ne pomaže ništa drugo, čak i kod **koštanog apscesa,** ako primijenimo kure s čajem, kupkama i masiranjem stolisnikovom tinkturom. Stolisnik je dobro sredstvo protiv

krvarenja u pluća i može zajedno s iđirotom izliječiti **rak pluća**. Iđirotovo korijenje tijekom dana žvačemo, a ujutro i uvečer pijemo po jednu šalicu stolisnikova čaja, gutljaj po gutljaj. Kod **krvarenja u želucu** i jakih **krvavih hemoroida** kao i kod **pritiska u želucu** i jake **žgaravice** čaj pomaže vrlo brzo.

Kod **prehlade, bolova u leđima** i **reumatičnih bolova** valja piti što topliji stolisnikov čaj. Čaj podstiče pravilan rad **bubrega, pojačava tek,** uklanja **nadimanje, želučane grčeve, jetrene smetnje, upale želučanog i crijevnog sustava,** pojačava rad crijevnih žlijezda i tako omogućava **redovitu stolicu.** Kako najbolje pomaže kod smetnji u **cirkulaciji** i **suženja krvnih žila** možemo ga najtoplije preporučiti kod **angine pectoris.**

Neugodan **svrab u vagini** možemo ukloniti pranjem i sjedećim kupkama sa stolisnikovim oparkom. - Protiv **hemoroida** možemo koristiti jako dobru mast pripravljenu od stolisnikovih cvjetova (Vidi "Načini uporabe"!)

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Jednu vrhom punu čajnu žličicu stavimo na 1/4 litre vode, oparimo i ostavimo da kratko odstoji.

Stolisnikova tinktura: Po suncu uhranim stolisnikovim cvjetovima napunimo rastresito bocu do grla i

Stolisnikova tinktura: Po suncu ubranim stolisnikovim cvjetovima napunimo rastresito bocu do grla i prelijemo s 38 - 40 % žitnom ili voćnom rakijom. Ostavimo na suncu ili u blizini drugog izvora topline 14 dana.

Stolisnikova mast: 90 g nesoljenoga masla ili svinjske masti dobro zagrijemo, dodamo 15 g svježih, usitnjenih stolisnikovih cvjetova i 15 g sitno narezanih listova maline, kratko prepržimo, promiješamo i uklonimo s vatre. Sljedeći dan sve malo zagrijemo, protisnemo kroz lanenu krpu i napunimo prethodno pripremljene, čiste čaše. Čuvamo u hladnjaku!

Sjedeća kupka: 100 g stolisnika (cijela biljka) namočimo tijekom noći u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo do ključanja i ulijemo u vodu za kupanje (Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke!")

JAGLAC (Primula officinalis)

Narodna imena su još: jagorčevina, jagorčika, jaglika, galčina, ključarica, proljetni jaglac, visoki jaglac, alpski jaglac, jaglac rani, pramaliće, sunašce.

Zlatnožuti cvjetovi ove vrste jaglaca mirišu ugodno poput meda, tvore štitast cvat koji se nalazi na 10 - 20 cm visokoj stabljici i koji se diže iz sredine rozete listova. Nalazimo ga na brdskim livadama, planinskim i pretplaninskim predjelima.

Jako rasprostranjeni **"visoki jaglac"** (Primula elatior), koji raste skoro na svim livadama, rubovima šuma i ispod grmlja nosi na svojoj visokoj stabljici svjetložuti štitasti cvat slaba mirisa. Po ljekovitoj je snazi ravan već opisanom ljekovitom jaglacu i možemo ga jednako koristiti.

Treća vrsta, alpski jaglac (Primula auricula), alpska je biljka strogo zaštićena i ne smijemo ju brati.

U jednom mi je društvu moj susjed za stolom pričao da se nalazi na liječenju u Gallspachu. To je bila njegova posljednja nada. Kako se

približavao kraj kure, čini se bez uspjeha, nije znao ni kuda, ni kamo. I pored jakih sredstava za spavanje nije mogao zaspati. Neurolozi u Linzu i Beču nisu ga mogli osloboditi te nevolje. Kada bi navečer mrtav umoran legao u postelju, obuzeo bi ga jak bol, kao da mu netko upaljenu cigaretu gasi na tabanu. Zbog toga je bio tjelesno i duševno potpuno iscrpljen i na rubu očaja. Rekla sam mu da poznam odličan čaj protiv **nesanice.** Hoće li čaj djelovati nakon dugotrajna uživanja sredstava za spavanje? - Pokušao je. Upoznali smo se 7. prosinca 1976. Sedam dana kasnije došla sam k njegovim prijateljima, koji su me već na pragu radosno obavijestili, da naš zajednički prijatelj konačno opet može spavati. Istovremeno su nestali i bolovi u tabanima. Čaj mu je u najkraćem roku vratio zdravlje i uklonio sve **živčane smetnje.** Njegov ga je liječnik molio za recept za taj **posebni čaj protiv nesanice:**

50 g jaglaca
25 g cvjetova lavande
10 g Gospine trave
15 g plodova hmelja
5 g odoljenova korijena

Vrhom punu čajnu žličicu ove mješavine oparimo s 1/4 litre vode i ostavimo da stoji tri minute. Čaj pijemo jako vruć, u gutljajima, neposredno prije spavanja. Po želji možemo zasladiti s malo meda.

Čaj je bolji od svih kemijskih sredstava za spavanje. Ona razaraju živčani sustav, dok čaj otklanja sva **oštećenja živaca.**

Moja je majka sakupljala jaglac svakog proljeća, jer je znala kako umirujuće djeluje na srce i živce. Beremo cijeli gornji štitasti cvat. Župnik Kneipp je bio veliki pristaša jaglaca. Na jednoj se slici vidi s jaglacem u ruci. Svojom sposobnošću **pročišćavanja krvi** odstranjuje iz tijela sve otrove koji prouzrokuju **giht i reumatska oboljenja.** Župnik Kneipp kaže: "Tko naginje bolestima udova ili kostobolji (s tim je mislio na giht *i* reumu) mora duže vrijeme piti jednu do dvije šalice čaja od jaglaca dnevno. Jaki će bolovi popustiti *i* s vremenom posve nestati."

Čaj od jaglaca je osim toga odlično sredstvo za jačanje živaca *i srca*, ublažava **migrenu i glavobolje usljed nervoze,** odlično djeluje kod **upale srčanoga mišića, vodene bolesti** i kod naginjanja **moždanom udaru.** Uvarak korijenja, pomiješan s medom, odličan je čaj za bubrege koji pomaže u odstranjivanju **kamenaca u mjehuru.**

Za čišćenje krvi *preporučujem* sljedeći proljetni čaj:

50 g jaglaca
50 g mladica bazge
15 g koprivinih listova
15 g maslačkova korijena

Vrhom punu čajnu žličicu ove mješavine oparimo s 1/4 litre vode i ostavimo da odstoji tri minute. Pijemo tijekom dana u gutljajima dvije šalice čaja eventualno zaslađena s nešto meda.

(Pod mladicama bazge podrazumijevamo mlade, upravo propupale proljetne pupoljke.)

Odlično sredstvo protiv **srčanih tegoba** je jaglačevo vino koje u proljeće možemo sami pripraviti. Dvolitrenu bocu do grla rastresito napunimo sa svježim cvjetovima jaglaca (cijeli štitasti cvat) i prelijemo s prirodnim bijelim vinom. Cvjetovi moraju biti prekriveni s vinom. Bocu ostavimo 14 dana na suncu lagano začepljenu. Kod **srčanih tegoba** popijemo gutljaj toga vina, srčani bolesnici mogu na dan uzeti do tri pune velike žlice.

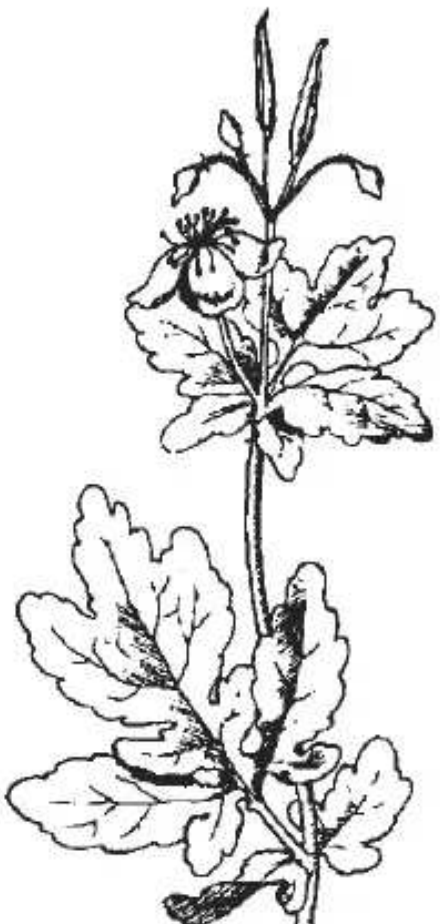
NAČINI UPORABE

Čajni oparak: Jednu vrhom punu čajnu žličicu bilja stavimo na 1/4 litre vode, oparimo i ostavimo da kratko odstoji.

Vino za srce: Priprema i primjena opisani su u odgovarajućem dijelu teksta.

Čaj za spavanje: Mješavina i primjena opisani su u odgovarajućem dijelu teksta.

Proljetni čaj (za pročišćavanje krvi): Mješavina i primjena opisani su u odgovarajućem dijelu teksta.



ROSOPAS OBIČNI (Chelidonium maius)

Kad se zna da je u starim njemačkim knjigama o bilju rosopas - u narodu zvan i zmijino mlijeko, trava od žutice, rusa - nazivan i Marijina biljka, Božiji dar i sl., možemo shvatiti kako je visok ugled nekada imala ta ljekovita biljka koju danas široki slojevi naroda smatraju opasnim korovom. Nesklonost današnjeg čovjeka mogu si objasniti samo time što su u počecima razvoja industrije lijekova sve visokovrijedne ljekovite biljke na zemlji prokleli kako bi narod odvratili od ljekovitoga bilja i navikli ga na kemijske preparate.

Rosopas obični s 30 do 80 cm visokim razgranatim rastom cvjeta od svibnja preko cijelog ljeta do jeseni. Listovi su nazupčani i slični hrastovima. Iz stabljike i podanaka teče narandžastožuti gusti sok. Najčešće raste na južnim obroncima šuma, uz zidove, plotove i na prisojima. Ljeto može biti i jako sušno, a južni obronci šume i te kako isušeni, iz biljke će ipak obilno teći gusti narandžastožuti sok. I zimi, kada snijeg sve pokriva, možemo naći jaglac, ako smo zamijetili njegovo stanište.

Biljka **čisti i tvori krv.** Koristila bih ju zajedno s koprivom i mladicama bazge kod **leukemije.** No ako želimo polučiti uspjeh moramo dnevno piti najmanje dvije litre čaja spravljenoga od te mješavine.

Rosopas obični je pouzdano ljekovito sredstvo u liječenju teških **oboljenja jetre** ukoliko ga primijenimo homeopatski. Kao sredstvo koje **čisti krv i jetru** djeluje najbolje na metabolizam. Uspješno ga primjenjujemo i kod **oboljenja žuči, bubrega i jetre.** Namočen u vino (30 g rosopasa običnog zajedno s korijenom ostavimo u pola litre bijeloga vina jedan do dva sata) jako brzo liječi **žuticu.** Kod **hemoroida s upaljenim čmarom, probadanja i presijecanja kod mokrenja**, kao i kod šumova u ušima mogu ga samo toplo preporučiti. U tim slučajevima možemo, gutljaj po gutljaj piti dvije do tri šalice čaja dnevno (čaj ne kuhamo, samo ga oparimo). Za vanjsku upotrebu primjenjujemo ga kod **zloćudnih kožnih oboljenja, kurjih očiju, bradavica i neizlječivih lišajeva. Siva mrena i pjege na rožnici** postupno nestanu. Sok štoviše pomaže kod **krvarenja i ablacije (odlupljenja) mrežnice.** Uzmemo list rosopasa i smrvimo krhku stabljiku između navlažena palca i kažiprsta. Tako dobivenom tekućinom namažemo kažiprstom zatvorene očne kuteve. Iako nismo izravno namazali oko do njega ipak dopre ta vlaga. To vrijedi za **sivu mrenu, slab vid** i preventivno kod zdravih, ali preumorenih očiju. I ja sama to djelotvorno koristim, kada često do duboko u noć sređujem pristiglu poštu. Kad sam premorena uberem list iz vrta i njime, kako je opisano, namažem očne kuteve. Svaki put imam ugodan osjećaj, kao da bi mi se odlijepila koprena s očiju. Homeopati prave od rosopasa tinkturu koju kod navedenih bolesti uzimamo dnevno dva do tri puta, 10 - 15 kapljica razrijeđenih s malo vode.

Već je prošlo nekoliko godina otkako su mi pripovjedali o seljanki, koja je ispod donjega desnoga kapka imala crveni **čir** veličine jagodice na prstu. Okulistu, kojem je došla po naočale, nije se to svidjelo - imala je **čir** već sedam ili osam godina, a da joj nije stvarao nikakve teškoće - i poslao je uzorak na analizu. Dijagnoza je bila: **kožni rak.** Za mladu ženu, kao što možete pretpostaviti, to je bio strašan šok. Kako se obitelj ubrajala u krug mojih znanaca, mogla sam joj savjetovati rosopas. Bila je veljača i srećom blaga zima. Rosopas je prezimio i ostao zelen. Savjetovala sam joj da biljku iskopa i presadi u lonac za cvijeće, kako bi joj bila pri ruci. Svaki je dan morala bolesno mjesto ovlažiti pet do šest puta s narandžastožutim sokom. S obzirom na to da je čir bio na kapku upozorila sam ju na neškodljivost soka. Savjetovala sam joj još da odlazi jednom mjesečno na rendgenska zračenja u Linz, kao što joj je liječnik prepisao, iako ta zračenja ne otklanjaju **kancerozne otekline** već i zdrave dijelove kože, često čak i kost, razore. Tik pred Božić, razveselila me vijest, da je zloćudni čir nestao. Kada je žena došla k meni, već mi se s praga bacila oko vrata. Okulist, kod koga je prethodno bila, začuđeno je pitao što je radila. Na njezin odgovor: "Jednom mjesečno rendgen u Linzu", kazao je: "Ako je rendgensko zračenje izliječilo čir, to je onda čudo." Potom mi je još pripovijedala da psihički ne bi izdržala pogled na, do kosti razjedena lica ostalih bolesnika, koje je viđala kada je odlazila na zračenje, da joj ja nisam ulila toliko hrabrosti, vjere i samopouzdanja. I još moja molba svima vama koji čitate ove redove: pomozite i vi u sličnom slučaju i poštedite svoje bližnje strašnoga kraja. U naše doba kad je sve zagađeno, brojni su slučajevi da se iz crvenkastih bradavica, koje iznenada počnu rasti, razvije **kožni rak.**

Dlakavost lica i jaka **obraslost ruku i nogu** kod žena ukazuju na bubrežne smetnje. Zahvaćena mjesta namažemo rosopasovim sokom, kojega napravimo u sokovniku (svjež sok možemo čuvati pola godine u hladnjaku); ostavimo ga nekoliko sati da se upije, operemo s blagim sapunom i namažemo sada isušenu kožu s mašću od nevena, kamiličinim uljem ili uljem Gospine trave (Vidi "Načini uporabe"!). Usto valja provoditi kuru s koprivnim čajem pijući dnevno najmanje tri do četiri šalice čaja, kao i sjedeće kupke s poljskom preslicom za bolju prokrvljenost bubrega (Vidi i "Poljska preslica"!).

Jedan poznanik iz okolice Mainza je na svojim svakodnevnim šetnjama koristio sok od rosopasa. Stariji pas vučjak bio je njegov vjerni pratilac. Za šalu je jednom svom psu razmazao sok od rosopasa, što je životinji očito godilo, te je otada svaki put molećivo sjeo pred gospodara kada se ovaj mazao sokom rosopasa.

U nekoj župi Gornje Austrije, u kojoj sam u studenom održala predavanje, upoznala sam jednoga crkvenjaka koji je nosio naočale. Kada sam u veljači ponovo došla u župni dvor nije ih više imao. Kako mi je sam pričao do toga je došlo zato, jer je poslušao moj savjet i od studenoga prošle godine svaki dan koristio sok od rosopasa. Osim toga sada vidi mnogo bolje nego prije s naočalama. Tada je morao rosopas tražiti pod snježnim pokrivačem. Navodim to stoga da bi pokazala da neke ljekovite biljke možete naći svježe čak i zimi, iako sve izgleda mrtvo.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: 1 ravnu čajnu žličicu bilja stavimo na 1/4 litre vode, samo oparimo.

Svježi sok: Listove, stabljike i cvjetove operemo i još vlažne procijedimo u sokovniku (za vanjsku primjenu).

Tinktura: Tinkturu dobijemo u ljekarnama kao homeopatsko sredstvo.

Vinska iscrpina: 30 g rosopasa zajedno s korijenom prelijemo s 1/2 litre bijeloga vina i ostavimo da stoji 1 do 2 sata, zatim procijedimo i pijemo gutljaj po gutljaj.

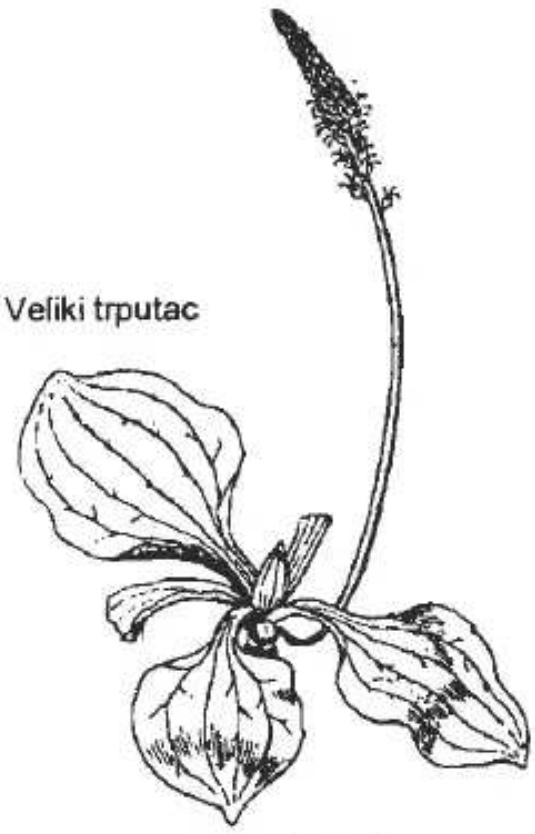
TRPUTAC (Plantago lanceolata)

Još neka narodna imena: bokvica, dugi trputac, ženska bokvica, duga bokvica, ovčji jezik, glavor, krepotec, maleni ili uski trputac, ženski trputac, kopljasta bokvica, žilovka, žilovlak, duga bokva, konjsko rebro.

Iz velike skupine ljekovitih biljaka izabrat ću jednu, jednako raširenu u prošlosti kao i danas, a koja također uživa velik ugled. U starovisokonjemačkom "wega" = rih, što u hrvatskom odgovara "reiks", što je srodno latinskom "rex" = kralj. Tako je veliki trputac vladar puteva i raste od davnina na dobrobit čovječanstva. Anglosaksonski ljekoviti blagoslov, koji spominje devet biljaka i nalazi se u jednom rukopisu, vjerojatno iz 11. stoljeća, govori i o trputcu:

"I ti , trputče,
majko bilja,
otvoren prema Istoku,
moćan u sebi:
preko tebe su prelazila kola,
jahale žene i nevjeste,
preko tebe su dahtali junci.

O svemu si svjedočio
i svemu se odupro.
Odupri se i otrovu
i zarazi
i nevolji
koja i dalje tutnji zemljom!"



Veliki trputac

I danas je kao nekada. Nesreća huji zemljom i da bi joj se mogli suprotstaviti trebamo ljekovite biljke kao što je trputac kojega slavu pronose sve stare knjige o biljkama. Njegov rođak,**veliki trputac** (Plantago major) po djelotvornosti mu je jednak, pa ga jednako i primjenjujemo. Oba nalazimo na svim livadama i putevima, rudinama, u jarcima i vlažnim pustopoljinama, a raste gotovo u cijelom svijetu.

Trputac prije svega koristimo kod **oboljenja dišnih organa,** naročito kod jakog **katara, kašlja, hripavca, plućne astme** pa čak i **tuberkuloze pluća.** Švicarski župnik Künzle, pravi biljar, poznavalac velike ljekovite snage naših biljaka, piše: "Sve vrste trputca koristimo cijele, s korijenom, biljkom, cvjetovima i sjemenkama. Čisti krv, pluća i želudac kao nijedna druga biljka, pa je dobar za sve one ljude, koji su slabokrvni ili imaju **lošu krv, slaba pluća i bubrege, blijedi su, imaju osip, lišajeve** ili kašljucaju, **promukli su** ili su kao koze mršavi i pored obilja hrane. Pomaže i **slabašnoj djeci,** koja i pored dobre prehrane zaostaju u razvoju.

I sama sam mnogima pomagala u slučajevima **plućne i bronhalne astme** s čajnom mješavinom od jednakih dijelova trputca i majčine dušice (Vidi "Načini uporabe"!). **Takav čajni oparak toplo preporučujem kod oboljenja jetre i mjehura.** Kod **bronhitisa, plućne i bronhalne astme** jako dobro djeluje čaj pripravljen na sljedeći način: u šalicu hladne vode stavimo krišku limuna (ako je limun prskan, tada bez kore) i punu čajnu žličicu smeđeg kandisova šećera, zakuhamo, pustimo da četiri do pet puta zakipi, skinemo s vatre i tek tada dodamo punu kavenu žličicu čajne mješavine. Pustimo da odstoji pola minute. U teškim slučajevima moramo četiri do pet puta dnevno pripraviti svjež čaj. Pijemo ga gutljaj po gutljaj toliko vruć koliko možemo podnijeti.

U starim knjigama o bilju možemo pročitati da sjeme trputca, ako dnevno pojedemo 8 grama, sprečava **stvaranje**

kamenaca. Usto pijemo čaj od trputca. Sirup od trputca čisti krv od svih "nečistoća" i štetnih tvari. Najbolje je provesti pravu kuru s trputčevim sirupom tako da tijekom dana prije svakog obroka uzmemo jednu veliku žlicu (djeca jednu čajnu žličicu) (O pripremi sirupa vidi "Načini uporabe"!).

Seljacima je poznato da je trputac još od davnina omiljeno sredstvo **za liječenje rana.** Kada se jednom neki seljak na polju ozlijedio nekim oruđem uzeo je na moje iznenađenje trputčev list, zdrobio ga i stavio na ranu. Iako list nije bio opran, rana se nije upalila. Svježi smrvljeni listovi pomažu kod **ogrebotina, posjekotina, uboda osa,** čak i kod **ugriza bijesnih pasa,** otrovnih životinja i **zmija,** kod ovih posljednjih u nuždi, ako nema liječnika. U starim knjigama o bilju piše: "Ako žabu krastaču ubode pauk, ona se liječi s trputcem. Taj joj pomaže."

Sa svježim listovima smrvljenim između dvije ruke i pomiješanim s malo soli te stavljenim oko vrata, liječimo **gušavost.** Stavimo li trputčev list u cipele oslobodit će nas **žuljeva** koje smo zaradili hodanjem. Svaka **zloćudna oteklina** splasne ako ju njegujemo svježe smrvljenim listovima. Listovi pomažu čak i kod **zloćudnih oboljenja žlijezda.** U tim je slučajevima dobro svježi mažuran, u hitnim slučajevima može biti i osušeni, staviti u maslinovo ulje. Mažuran stavimo u bocu, prelijemo uljem i ostavimo 10 dana na toplom. S tako pripravljenim mažuranovim uljem namažemo oboljele žlijezde, zatim stavimo zdrobljeni trputčev list i zavežemo s krpom (zavojem). Za kratko vrijeme nastupit će poboljšanje.

Na jednom predavanju u župnom dvoru u Linzu upozorila sam slušatelje na to da zgnječeni trputčevi listovi izliječe **svaku ranu,** pa bila ona stara i 10 godina. Kada sam pet mjeseci kasnije govorila u školi za bolničke sestre u Linzu, javila se za riječ neka žena: "Svojedobno sam sumnjala u vašu tvrdnju da trputčevi listovi izliječe svaku ranu, ma kako stara ona bila. Moja susjeda već 17 godina ima **otvorenu ranu na stopalu** i stoga već dugo nije mogla izlaziti iz kuće. Odmah sam joj sljedeći dan donijela lišće i u skladu s Vašim riječima stavila na nogu. Morala sam odagnati svoju sumnju: rana se na veliko iznenađenje svih nas brzo zatvorila i u proteklih se pet mjeseci nije ponovo otvorila.

Još jedan primjer: Jedan je vojni invalid s protezom na nozi uslijed dugotrajnih ljetnih vrućina zadobio **otvorene rane na amputiranoj nozi**. Nije ih se dalo izliječiti ni s mastima, ni zračenjem, ni injekcijama. Kada je stavio trputac rane su preko noći zacijelile i on je mogao ponovno obavljati svoje svakodnevne poslove.

I samoj sebi sam jednom prilikom brzo pomogla sa svježim sokom od trputca. Prije nekoliko godina moj me tada jednogodišnji unuk, kojeg sam nosila na rukama, iz čiste objesti ugrizao u lijevi obraz povrh kuta usana. **Ugriženo**

mjesto me je jako boljelo nekoliko dana. Bolno sam mjesto povremeno kvasila s trputčevom biljnom esencijom. Brinula sam da mi se jednoga dana iz toga ne razvije zloćudni tumor. Koncem travnja sudjelovala sam zajedno s mužem na jednom seminaru u Freistadtu. Iznenada sam osjetila na starom mjestu ugriza **otvrdnuli čvorić** veličine graška koji je nastao tijekom noći. Odmah sam na livadi ubrala šaku trputca, zdrobila ga između palca i kažiprsta i više puta u danu vlažila oboljelo mjesto. Uvečer se čvorić još jedva mogao napipati, a sljedeće je jutro na radost svih nas nestao. Nije, dakle, pretjerano kad nas župnik Kneipp u svojim spisima uvjerava da za svaku bolest raste biljka. Što više znam o ljekovitosti biljaka, tim se više čudim. Svake godine umire uz velike bolove mnogo ljudi s takvim kanceroznim izraslinama, iako postoje ljekovite biljke s kojima bi se mogli izliječiti. Koliko bi samo zdraviji i zadovoljniji mogli biti kada bismo imali više razumijevanja za naše ljekovito bilje. U očima neznalica sve su one samo korov. Počnite se za njih više zanimati i polako ćete se osloboditi svih svojih tegoba.

Ovi moji redovi neka budu utjeha i ohrabrenje svim starim ljudima koji već godinama pate zbog **otvorenih rana na nogama.** I njihove će rane brzo zacijeliti i izliječiti se ako budu stavljali na njih lišće trputca. Starost tu ne igra nikakvu ulogu. Ako su noge pritom i jako otečene peremo ih u hladnoj iscrpini crnoga sljeza ili oparku poljske preslice. Rubove rane nakon pranja namažimo s mašću od nevena (Vidi "Ljekoviti neven", Načini uporabe!). Trputčevo lišće najtoplije preporučujem i kod **tromboze.**

Ti primjeri jasno pokazuju: možemo se pouzdati u Božju ljekarnu i tada kada liječnici od bolesnika dignu ruke.

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Jednu vrhom punu čajnu žličicu lišća stavimo na 1/4 litre vode, samo oparimo, pustimo da kratko odstoji.

Čajna mješavina: Jednu vrhom punu čajnu žličicu mješavine trputca i majčine dušice u jednakim dijelovima oparimo s 1/4 litre vode (Vidi odgovarajuće **mjesto** u tekstu!)

dijelovima oparimo s 1/4 litre vode (vidi odgovarajuće mjesto u tekstu!).

Oblog od lišća: Svježe listove dugoga ili velikoga trputca operemo, zgnječimo na dasci s kuhinjskim valjkom u lisnatu kašu i stavimo na oboljelo mjesto.

Sirup, 1. način: Dvije pune pregršti opranih trputčevih listova sameljemo u mašini za mljevenje mesa. Toj lisnatoj kaši dodamo malo vode, da se ne slijepi, 300 g nerafiniranoga šećera i 250 g meda. Uz stalno miješanje neka se kuha na tihoj vatri dok se ne zgusne i tada još vruće nalijemo u bočice i čuvamo u hladnjaku.

Sirup, 2. način: U staklenku od krastavaca slažemo naizmjence red opranih trputčevih listova i red nerafiniranoga šećera, te sve jako stisnemo. Masa se slegne. Sljedećih dana stavljamo nove slojeve sve dok u staklenci više nema mjesta. Na zaštićenom mjestu u vrtu iskopamo rupu i u nju stavimo staklenku omotanu s tri do četiri sloja celofana. Na to položimo dasku na koju stavimo kamenje. Sve zatrpamo zemljom. Daska i kamenje moraju ostati vidljivi. Iz smjese šećera i lišća pod utjecajem ravnomjerne zemljine temperature nastane sirup. Približno nakon tri mjeseca izvadimo staklenku, sok procijedimo kroz voćnu prešu (ne kroz krpu), još jednom ga dobro prokuhamo i njime napunimo bočice koje možemo dobro zatvoriti. Tko ne može primijeniti ovaj postupak vrenja, neka ostavi staklenku na suncu ili u blizini drugog izvora topline toliko dugo dok se na dnu ne stvori sirup. I ovaj sirup treba još jednom dobro prokuhati.

ŽUTA MRTVA KOPRIVA (Lamium galeobdolon)

Raste u vlažnim šumama i jarcima, ispod grmlja, uz plotove i živice, na ruševinama, sjenovitim vlažnim mjestima i prije svega tamo gdje raste i velika kopriva. Cvjeta u travnju i svibnju, u planinskim predjelima i kasnije. Iz trajnoga podanka raste uspravna, do 50 cm visoka stabljika, listovi su nasuprotni, jajasti i nazubljeni, cvjetovi su sakupljeni u prividnim pršljenovima. Beremo listove i cvjetove.

Isto kao i žuta izvanredna ljekovita biljka je **bijela mrtva kopriva** (Lamium album). Cvjeta od svibnja do listopada kao korov uz puteve, na ruševinama i uz željezničke nasipe. Beremo i listove, ali naročito cvjetove. Čaj od bijele mrtve koprive, ako pijemo dvije šalice dnevno, pomaže kod teških **trbušnih i menstruacijskih tegoba.** Isto tako dobro **čisti krv,** djeluje kod **nesanice** i jako je djelotvoran lijek kod najrazličitijih **ženskih bolesti.** Mlade djevojke koje imaju stalne **bolove u trbuhu** trebale bi posebno cijeniti taj čaj.

Cvjetove i listove žute mrtve koprive koristimo kod sličnih tegoba, posebno kod **slaboga otjecanja urina, bolesti mokraćnih organa, bolnoga mokrenja, teških bubrežnih oboljenja** i **vodene bolesti srca.** Cvjetove valja koristiti kod **probavnih smetnji, skrofuloze** i **kožnoga osipa.** U tu svrhu pijemo jednu šalicu čaja u dopodnevnim satima. Kod **čireva i proširenih vena** pomažu oblozi od ostataka čaja mrtve koprive.

Žutu mrtvu koprivu mogu najtoplije preporučiti kod **paralitičkog mjehura** u starijih ljudi, nadalje kod **prehlade mjehura i upale bubrega.** Posebno je blagotvorna sjedeća kupka s dodatkom uvarka ove biljke.

Kod neizlječivoga **skvrčavanja bubrega** i prikapčanja na **umjetni bubreg** postižemo s žutom mrtvom koprivom, pomiješanom u jednakim dijelovima s bročikom i zlatnicom, najbolje rezultate pri liječenju. Ako nemamo na raspolaganju žute mrtve koprive možemo ju nadomjestiti s bijelom mrtvom koprivom

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: 1 vrhom punu čajnu žličicu biljke stavimo na 1/4 litre vode, samo oparimo i pustimo da kratko odstoji.

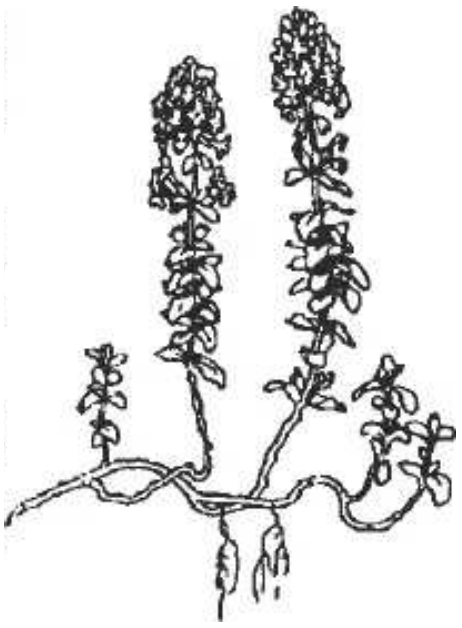
Oblozi: 3 vrhom pune čajne žličice na 1/2 litre vode, oparimo, pustimo da kratko odstoji. S iscrpinom nakvasimo platno i stavljamo tople obloge.

Dodatak sjedećoj kupki: Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke" (Koristite cijelu biljku!).

Čajna mješavina: Žuta mrtva kopriva, broćika i zlatnica pomiješane u jednakim dijelovima. Oparimo jednu vrhom punu čajnu žličicu te mješavine s četvrt litra vode.

MAJČINA DUŠICA (Thymus serpyllum)

Narodna imena su još: babja dušica, dušica, vušica, vrisak, divlji bosiljak, tamjanika, papric, pepriš, poponak, bukovica, čabrac, timijan. Raste na sunčanim međama, na kamenjaru, na suhim šumskim rubovima, te na malim mravinjacima u livadama. Treba jako puno topline i sunca zbog čega najčešće raste na kamenim površinama i alpskim planinskim pašnjacima, gdje je toplota zemlje posebno jaka.



Pri sunčevoj podnevnoj jari iz šarenoljubičastih okruglastih cvatova širi se aromatičan miris koji privlači kukce i pčele. Već jako dugo me privlače ti prekrasni cvjetovi sa svojim osebujnim mirisom; moja naklonost i ljubav pripada im još od djetinjstva.

Majčina dušica je k nama došla iz sredozemnih zemalja u 11. stoljeću, a kultivirane i opet podivljale vrste nalazimo osobito u našim vrtovima kao **vrtnu majčinu dušicu** (Thymus vulgaris). Za razliku od poljske majčine dušice dosegne do 50 cm visine. Po djelovanju su obje jednake.

Još u antici je majčina dušica bila dobro poznata. Iz usmene predaje se zna: "Majčina dušica je prije svega oštra i žestoka. Potiče **mokrenje** i **menstruaciju,** pospješuje **pobačaje,** a kod normalnoga porođaja ubrzava dolazak djeteta na svijet. Od nje pripravljen napitak čisti osjetljive unutarnje dijelove tijela."

Opatica Hildegard von Bingen spominje majčinu dušicu kao lijek protiv **gubavosti, uzetosti i živčanih bolesti.** Tko ujutro umjesto kave popije šalicu čaja od majčine dušice brzo će osjetiti njezino ljekovito djelovanje: svježinu duha, dobar osjećaj u želucu, bez jutarnjeg kašlja i opće dobro stanje.

Majčinu dušicu, kamilicu i stolisnik ubrane po suncu i osušene stavimo na lice i istovremeno pijemo čaj spravljen od ovoga bilja - to pomaže kod **neuralgičnih bolova na licu.** Javljaju li se pritom i **grčenja** stavljamo još i zamotak od suhe crvotočine. Neki je 79-godišnji seljak već 27 godina bolovao od najteže **neuralgije lica.** Već je imao nekoliko operacija na licu. Bolest je navukao kada je jednom došao s polja kući potpuno mokar i kao čelnik općine bio pozvan na neodložan dogovor. Nije se stigao presvući. Posljednjih su mu se mjeseci bolesti usta uslijed jakih bolova rastegnula skoro do ušiju. Najprije su mu oblozi od švedske grenčice donijeli lagano poboljšanje. Tek kada je stavljao zamotuljke od gore navedenih biljaka, ubranih po suncu, došlo je do iznenadne promjene na bolje. I nakon što je neuralgija lica nestala, on je još uvijek pio čaj od tih biljaka.

Moje dijete, tada staro četiri godine, nakon preboljena **tifusa** nije se moglo oporaviti. Dvije smo godine pokušavali štošta ali bez uspjeha. Poslije samo jedne kupke s majčinom dušicom u trajanju od 20 minuta, koju su mi savjetovali, iz kade za kupanje je izašlo potpuno drugo dijete. Kao pritiskom na dugme, poput plašta skliznule su s njega sve bolesti i od toga dana nadalje vidno je napredovalo.

Majčinu dušicu beremo od lipnja do kolovoza u vrijeme cvjetanja; najdjelotvornija je ako ju beremo po podnevnom suncu. Možemo s cvjetovima do grla napuniti bocu i osteviti 10 dana u ulju ili napraviti sirup. I lije majčine dušice

sunca. Možemo s cvjetovima do grla napuniti bocu i ostaviti 10 dana u dio ili napraviti sirup. Ulje majčine dušice je djelotvorno kod **oduzetosti,** u slučaju **moždanog udara, multiple skleroze, atrofije mišića, reumatizma i uganuća.**

Kod **želučanih i menstruacijskih grčeva,** kao i **grčeva u trbuhu** preporučujem majčinu dušicu kako za vanjsku, tako i za unutarnju primjenu. Tijekom dana pijemo po dvije šalice čaja. Za vanjsku primjenu kod grčeva koristimo biljne zamotuljke od cvjetova i stabljika ubranih po podnevnom suncu. Prije spavanja zagrijemo taj jastučić u tavi i stavimo na želudac ili trbuh. Kod **oteklina** i **kontuzija** kao i **stare reume** preporučujem također biljne jastučiće.

Kod **oboljenja dišnih puteva**, najtežih slučajeva **prekomjerne sluzi u bronhima i bronhalne astme**, pa čak i kod **hripavca,** majčina dušica je zajedno s jednakim dijelom trputca davno prokušano sredstvo. U šalicu vruće vode stavimo kriška limuna i čajnu žličicu mješavine majčine dušice i trputca i pustimo da stoji pola minute. Čaj moramo popiti jako vruć gutljaj po gutljaj. Pripremamo svjež čaj četiri do pet puta na dan; u slučaju opasnosti od **upale pluća** taj će čaj zacijelo pomoći pijemo li ga svaki sat gutljaj po gutljaj. Srećom mnoge majke još nisu zaboravile na majčinu dušicu. Često se zaboravlja da uzimanje pića ravno iz hladnjaka, osobito u djece, može dovesti do **kroničnoga bronhitisa,** koji se u kasnijim godinama može razviti u **emfizem** s teškim disanjem.

Tinkturu majčine dušice (Vidi "Načini uporabe"!) koristimo za masiranje za **jačanje udova** kod slabo razvijene **djece**; ali i oboljelima od **multiple skleroze** mogu pomoći te masaže.

Kolike si su muke mnoge obitelji mogle prištedjeti da su bolesno dijete pravovremeno njegovale s majčinom dušicom, bilo s čajem ili s kupkama. Mnoga nemirna ili nervozna djeca uz pomoć kupke od majčine dušice nađu zdrav san. I odrasli ljudi s nervnom **prerazdražljivošću** i **depresijama** se nakon tih kupki ubrzo osjećaju zdravima.

Ne smijemo zaboraviti na majčinu dušicu kao vrlo korisno sredstvo u liječenju **alkoholizma.** Punu šaku majčine dušice prelijemo s litrom vrele vode, pokrijemo i ostavimo da stoji dvije minute. S čajem napunimo termos-bocu

iz koje alkoholičaru dajemo svakih četvrt sata po jednu veliku žlicu. Javlja se mučnina, povraćanje, jak proljev i mokrenje, znojenje, i usto velik apetit i osjećaj žeđi. U recidivima, koji su u početku neizbježni, a kasnije sve rjeđi, terapiju ponavljamo.

Majčinu dušicu mogu preporučiti i kod **napada padavice.** Čaj, dvije šalice dnevno, se ne pije za vrijeme napada nego tijekom cijele godine kao terapija s čajem koja traje dva do tri tjedna uz desetdnevne prekide.

Izvrstan je i koristan sirup od majčine dušice. Uzimamo ga prije obroka za vrijeme **prehlade.**

NAČINI UPORABE

Priprema čaja: Vrhom punu čajnu žličicu bilja prelijemo s 1/4 litre upravo prokuhane vode i ostavimo da kratko odstoji.

Dodatak kupki: Za potpunu kupku trebamo 200 g bilja (Vidi Opći dio, "Potpune kupke"!)

Tinktura od majčine dušice: Cvatima, ubranim po podnevnom suncu rastresito napunimo bocu do grla, prelijemo s 38 - 40 % -nom žitnom ili voćnom rakijom i ostavimo 14 dana na suncu.

Ulje majčine dušice: Cvatima, ubranim po podnevnom suncu rastresito napunimo bocu i prelijemo s hladno istisnutim maslinovim uljem tako da ono stoji za širinu dva prsta iznad cvjetova. Bocu ostavimo 14 dana na suncu ili u blizini drugog izvora topline.

Biljni jastučići: Biljem napunimo jastučnicu i zašijemo.

Sirup od majčine dušice: Cvjetove i stabljike, koje smo nabrali po sunčanom vremenu pri stavljanju u staklenku smočimo s mokrim rukama. Staklenku napunimo naizmjence zbijenim

redovima bilja i sirova šećera. Sve zajedno ostavimo oko tri tjedna na suncu. Kod cijeđenja valja cvjetove i stabljike, koji su natopljeni šećerom isprati sa sasvim malo vode koju dolijemo sirupu. Stavimo sirup na električni štednjak na najnižu temperaturu, da se zgusne, ne smije zakuhati. Sirup ne smije biti ni prerijedak ni pregust, zbog toga ga jednom ili dva puta ohladimo, da bismo ga mogli probati.

VRBOVICA (Epilobium parviflorum)

Od jednog oca obitelji dobila sam jednom pismo, u kojem doslovce piše: "Preklinjem Vas s uzdignutim rukama, možda mi još možete pokazati put k zdravlju, te mojoj, zajedno sa mnom jako ožalošćenoj obitelji darovati zdrava oca." Prije toga mi je opisao svoju povijest bolesti: godine 1961. je zbog kupanja u radioaktivnoj vodi kronična **upala prostate** postala akutnom. Lutao je od jedne bolnice do druge, ali ga ni jedan liječnik nije htio operirati, bio je zdvojan. Svaka mu je stolica bila krvava i gnojna. Zbog prevelike upotrebe lijekova dobio je čir na dvanaesniku, oštećena mu je crijevna flora i zadobio je teško oštećenje jetre. Bio je bliže smrti nego životu i po

odredbi liječnika prestao je uzimati sve lijekove. Iza toga je, kako piše, bio operiran elektro metodom. I pored operacije upale nisu prestale do današnjeg dana. Tablete i injekcije su ponovno pogoršavale njegovo stanje. Počeo je piti čaj od koprive i čaj za mjehur što mu je toliko popravilo njegovo zdravlje da danas ponovno može raditi. Taj križni put bi vjerojatno patničkom ocu obitelji bio ušteđen da je znao za vrbovicu koja upale prostate može potpuno izliječiti.

Vrbovica je do sada bila kao ljekovita biljka posve nepoznata, nije bila opisana ni u jednoj poznatoj knjizi o ljekovitom bilju i tek je predstavljena u prvom izdanju moje knjige "Zdravlje iz Božje ljekarne" pa je tada započeo njezin pravi pobjednički pohod kao ljekovite biljke koja liječi **oboljenja prostate.** U najkraćem je roku postala poznata po cijeloj Evropi a time i izvan nje, konačno i zbog toga što je toliko pomogla ljudima kod navedenih bolesti. U posljednje se vrijeme i o njoj piše u knjigama o ljekovitom bilju i u odgovarajućim revijama.

Zbog velikoga broja vrsta vrbovice došlo je zacijelo i do nesigurnosti. Od ljekovitih vrsta valja spomenuti sljedeće: ružičastu vrbovicu (Epilobium roseum), sitnocvjetnu vrbovicu (Epilobium parviflorum), planinsku vrbovicu (Epilobium montanum - još neka narodna imena: šumska vrbovica, svilovina), tamnozelenu vrbovicu (Epilobium obscurum), lancetastu vrbovicu (Epilobium lanzeolatum), brežuljkastu vrbovicu (Epilobium collinum), močvarnu vrbovicu (Epilobium palustre), šljunkovitu vrbovicu (Epilobium fleischeri) i alpsku vrbovicu (Epilobium anagallidifolium).

Sve ljekovite vrste vrbovice prepoznajemo po njihovim malim cvjetovima crvenkaste, bijedoružičaste ili skoro bijele boje. Cvjetovi su nasađeni na duguljastim, tankim sjemenim mahunama iz kojih nakon pucanja ispadaju sjemenke s bijelim, pamuku sličnim dlačicama. U Tirolu vrbovicu začudo poznaju pod imenom "ženska kosa".

Kod spomenutih ljekovitih vrsta beremo cijelu biljku, dakle stabljiku s listovima i cvjetovima, pri čemu treba paziti da ju otkinemo po sredini - inače jako lako pukne, tako da mogu ponovno istjerati novi bočni izdanci. Nabrane biljke režemo još svježe. I u najtežim slučajevima pijemo dnevno samo dvije šalice čaja od vrbovice i to jednu šalicu ujutro natašte i jednu uvečer. To ne znači da možemo izostaviti posjet liječniku. U svakom slučaju kod svake teže bolesti valja se posavjetovati s liječnikom.

Dvije vrste vrbovice koje s drugim, sitnocvjetastim vrstama jedva da možemo zamijeniti, **ne smijemo brati.** To su dlakava vrbovica (Epilobium hirsutum) i vrbolika (Epilobium angustifolium). U prve su cvjetovi veličine nokta na palcu i purpurno crvene boje. Često ju nalazimo u velikim grmolikim skupinama, visoka je do 150 cm, u

plitkim vodama ili uz njih; stabljika i listovi su mesnati i na donjoj strani malo dlakavi. Poznati austrijski botaničar Richard Willfort, koji vrbovicu kao ljekovitu biljku vrlo dobro pozna, u svojoj ju knjizi ne spominje. Mogli bi ju, kako je rekao, vrlo lako zamijeniti s dlakavom vrbovicom, koja, za razliku od sitnocvjetne vrbovice, ima najmanje pet puta veće cvjetove, mesnatiju peteljku i listove, znatno je viša i suprotna djelovanja. **Vrbolika**, koja se u narodu naziva i kiprej, kiprovina, ciperje, vrbova ružica, noćurak, visoka je do 150 cm, najčešće raste na šumskim proplancima, rubovima šuma, krčevinama i malinovom grmlju. Veliki purpurno crveni cvjetovi stoje na dugim, piramidnim, labavim grozdovima na crvenkastoj stabljici. Vrboliku nalazimo u velikom broju, a njezini cvjetovi blistaju kao vatrenocrvena ploha.

Bila sam mlada žena, kada je moj svekar u najboljim muževnim godinama umro zbog prekomjernog povećanja predstojne žlijezde, **dakle hipertrofije prostate**. Susjed, dobar poznavalac ljekovitoga bilja, pokazao mi je vrbovicu i kazao: "Da je Vaš svekar pio čaj od ove biljke, još bi danas bio živ. Zapamtite ovu biljku. Vi ste mlada žena i moći ćete s njom mnogima pomoći." Ali kako to već obično biva, kad je čovjek mlad i zdrav, nisam se više za nju zanimala.

Drugačije je bilo s mojom majkom! Sakupljala ju je svake godine i pomagala mnogim ljudima s oboljenjima **mjehura i bubrega.** Njezina je ljekovita moć tako velika da često jako brzo nestanu sve tegobe **kod oboljenja prostate**. Bilo je slučajeva kada su muškarci bili tik pred operacijom, mokraća je istjecala još samo na kapljice; jedna jedina šalica čaja već je donosila olakšanje. Jasno je, da za izlječenje valja čaj piti duže vrijeme.

Od majke sam saznala za nekog bolesnika, koji je već imao iza sebe tri operacije raka na mjehuru - klinički dokazan **rak na mjehuru** i koji je bio u jako lošem fizičkom stanju. Savjetovala sam mu da pije čaj od vrbovice.

O njegovu izlječenju saznala sam kasnije od liječnika. To je još bilo u doba kada se još nisam bavila ljekovitim biljem. Izlječenje je na mene ostavilo jak, trajan utisak. Majka me je češće opominjala da ne zaboravim, kad nje jednom ne bude, brati te ljekovite biljke. Na Svijećnicu 1961. godine moja je draga majka umrla i to ljeto sam zaboravila nabrati vrbovicu.

U ordinaciji mojega liječnika sam saznala da u našoj bolnici, bez nade za izlječenje, leži poznanik obolio od **raka na mjehuru.** "Ne, taj dobri čovjek ne smije umrijeti!" uzviknula sam. Pri tom sam mislila na vrbovicu. Liječnik, koji je o ljekovitom bilju imao dobro mišljenje mislio je da u ovom slučaju više ništa ne može pomoći. Nisam imala ništa nabrane vrbovice i s užasom sam mislila na to da je sada polovica listopada, sve je već ocvalo i osušilo se. Usprkos tome krenula sam ju tražiti. Znala sam za jedno mjesto na kojem ljeti cvjeta. Našla sam doduše samo nekoliko požutjelih stabljika, koje sam ipak nasjeckala i poslala ženi teško bolesnoga čovjeka. Svaki dan mu je davala po dvije šalice čaja, jednu ujutro i jednu uvečer i nakon četrnaest dana liječnik mi je telefonom javio da se bolesnikovo stanje jako popravilo. Smijući se kazao je: "Dakle, tvoja biljčica pomaže!" Od tada sam pomogla stotinama i stotinama ljudi baš kao što mi je rekao starac iz mog zavičaja: "Zapamtite ovu biljku, s njom možete pomoći mnogim ljudima."

Jedan mi je ljekarnik u Münchenu pokazao mjesto u jednoj staroj, debeloj ljekarničkoj knjizi na kojem je vrbovica još oko 1880. godine bila navedena kao ljekovita. Lijekovi su ju potpuno istisnuli. Kroz moja predavanja, putovanja i izdanja postala je vrbovica ponovo poznata u svim slojevima stanovništva. Moji savjeti su u mnogih ljudi naišli na velik odjek; naročito tamo kamo sam na svojim putovanjima došla sa svojim mužem, bilo to u planinama, na šumskim putevima, na obalama rijeka ili na krčevinama, čak smo i u Pöstlingbergu i Freinbergu u Linzu, našli, na našu radost, srednji izdanak pažljivo iščupan. Svako, tko pozna tu ljekovitu biljku, cijeni ju i čuva pažljivim branjem od istrebljenja. Biljka nakon branja izraste još dva do tri puta. Ako podanak ostane u zemlji, sljedeće proljeće ponovo istjera.

Na svoju radost iz pisama saznajem da u mnogim vrtovima između jagoda, povrća i ukrasnih grmova raste vrbovica. Ranije su ju čupali kao dosadan korov. Kolikim je oboljelima mogla za to vrijeme donijeti izlječenje i novu volju za život! Nedavno sam pomogla jednom svećeniku, koji je imao **rak na prostati i mjehuru,** a liječnici su digli ruke od njega, tako da se on danas pun radnog elana opet posvećuje svom poslu.

Iz Schwarzwalda sam dobila ovo pismo: "Moja je šurjakinja zbog zračenja uslijed oboljenja od raka u trbušnoj šupljini zadobila čak oštećenja na crijevima i mjehuru. Osjećala je tako jake **bolove u mjehuru** da joj je liječnik davao morfij. Tada smo po slici u Vašoj knjizi "Božja ljekarna" potražili vrbovicu, našli ju i nakon tjedan dana pijenja čaja svi bolovi su nestali. To su čuda iz Božje ljekarne!" - O drugim uspjesima u liječenju možete čitati u knjizi "Maria Treben i njezini uspjesi u liječenju", objavljenoj u nakladi W. Ennsthaler.

Mnogi oboljeli na **prostati** mogu uz pomoć vrbovice opet ozdraviti, čak često i tako da se ne moraju podvrći operaciji. Ako je operacija već obavljena, čaj od vrbovice uklanja žarenje ili druge tegobe koje se nakon operacije često javljaju. U svakom slučaju potrebno je savjetovati se s liječnikom. Jedan muškarac koji je izliječio prostatu piše iz Coburga: "Vrbovica mi je pomogla kod mojih tegoba s prostatom. Nakon infarkta ležao sam u pokrajinskoj bolnici u Coburgu. Pored toga imao sam **tegoba s prostatom,** koju mi zbog slabog srca nisu mogli operirati. U slučaju da se stanje pogorša morao bi se uvesti trajni kateter. Saznao sam za đurđevsku vrbovicu koju je kod

slučaju da se stanje pogorša morao bi se uvesti trajni kateter. Saznao sam za čudotvornu vrbovicu koja je kod sličnih tegoba mnogima pomogla. Počeo sam piti njezin čaj i to tri šalice dnevno; za nekoliko dana sve tegobe su prestale. Sada, za potpuno izlječenje, pijem po dvije šalice dnevno. - Našem gospodinu Bogu zahvaljujem od sveg srca. Želim Vam, gospođo Treben, da s vrbovicom pomognete još mnogim ljudima s jednakim tegobama. Nevjerojatno je, da Božje ljekovite biljke - kad službena medicina ne može ništa više savjetovati - tako dobro pomažu."

NAČIN UPORABE

Priprema čaja: 1 vrhom punu čajnu žličicu bilja stavimo na 1/4 l vode, samo oparimo, pustimo da kratko odstoji. Pijemo samo dvije šalice dnevno, ujutro natašte i uvečer pola sata prije večere.

Vrbovica pomaže (dr. Dirk Arntzen, Berlin)

Pismo dr. Arntzena, liječnika opće prakse, antropozofa:" Sljedeći se opis temelji na razumijevanju biljaka kako ga je postavio Rudolf Steiner, a dalje razvijali razni biolozi i botaničari. To razumijevanje je zapravo slika, koja se zove "Naopaki trodjelni čovjek." To znači da korijenje odgovara živčano - osjetilnoj organizaciji, dakle naročito čovjekovoj glavi, listovi središnjem, ritmičkom sustavu, cvjetovi i plodovi sustavu za izmjenu tvari i ekstremitetima.

Ta predodžba, kao i sve stvari u životu, ne može se mehanički primijeniti. Mora se razraditi za svaku biljku i obrnuto, za svakog bolesnika, pojedinačno. Ako smo ju jednom, makar u početku i na samo malom broju primjera shvatili ona nam daje čvrstu, trajnu osnovicu za razumijevanje inače uvijek ponešto nejasna "odnosa" između čovjeka i biljke.

Načelo toga postupka pokazat ćemo primjerom. Uzmimo Hamamelis virginiana. Zimi izbiju cvjetovi izravno iz kore. Ne dolazi do normalnog razvoja preko lista. Kora pripada mineralnom području korijena. Postoji, dakle, situacija u kojoj se "načelo izmjene tvari" cvijeta izravno sudara s živčano - osjetilnim načelom korijena i kore, bez "zdravoga, normalnoga" izjednačavanja preko lista. Takva se situacija javlja i u čovjeka (i naravno u životinja) npr. kod rane, prije svega u predjelu čmara (anusa). Hamamelis je model za ranu, za hemoroide. Može tako proći cijeli život, a da pritom ne oboli; moglo bi se čak reći, da živi od i zbog te neobične situacije. Stoga biljka može za nas postati ljekovito sredstvo. Ona nam tako pokazuje da se u određenoj situaciji, koja je takva kakva jest, može preživjeti cijeli život **bez** da se oboli. I jer su takve "situacije" životne činjenice, dakle već nešto duhovno, kasnije ne zavisi tako jako o masovnosti, materiji, što može biti objašnjenje za djelovanje homeopatskih razrjeđivanja (potencija).

Vratimo se sada k Epilobiumu, **vrbovici** Marije Treben. Ta se biljka ističe prije svega po tom, što je to što u početku smatramo malom, bezazlenom cvjetnom stabljikom, uistinu podrasla plodnica, koja nakon cvjetanja kao što plodu i priliči jako nabubri, požuti i izraste u dužinu. U jesen ispadnu sjemenke obilno obložene s pamučastim nitima. Vrbovica je sa svojim različitim vrstama jako rasprostranjena biljka. Cvjeta i rađa jako mnogo što znači da u tom dijelu intenzivno živi; listovi, stabljika i korijen su suprotno tome nezanimljivi. Ako sve preslikamo na čovjeka to znači: glavno djelovanje smijemo tražiti u donjem dijelu čovjeka, u čemu su bitni mokraćni i spolni organi. Daljnjim razmišljanjem možemo područje crijeva uglavnom isključiti (tu se ubrajaju ljekarije s jačim okusom, npr. gorke).

Plodnica kao bitan, upadljiv dio dometnuta je unutra. To se može shvatiti tako da s obzirom na svoj položaj jasno podsjeća na prostatu, predstojnu žlijezdu. Razvoj plodova u jesen asocira nas na jesen čovjekova života, velika rasprostranjenost na isto tako čestu "bolest."

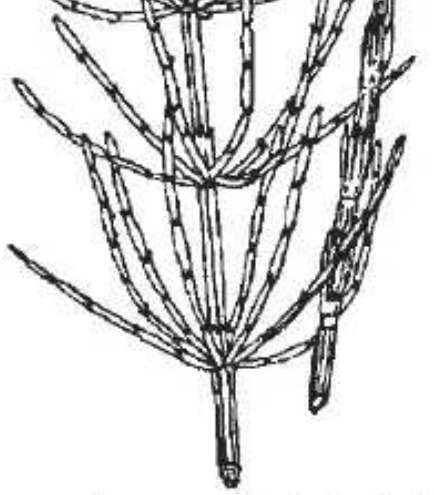
Nešto sasvim slično vidimo kod bundeve (tikva): podrasla plodnica, ogromno povećanje nakon cvjetanja i takoreći nužno djelovanje na mokraćne organe, slično djeluje i kruška (Pyrus). I još za stručnjake: Hypoxis rooperi, biljka

iz Južne Amerike, koja sadrži sitosterin, ima isto tako podraslu plodnicu.

Uvažavanja vrijedno je zapažanje, da mnogo značajnih biljaka za spolne i mokraćne organe, kao što su sljez i pamuk (Gossypium), isto tako pokazuju jako, upadljivo tvorenje pamučnih vlasi. Objašnjenja za to još nismo našli.

Najučinkovitija je, kako piše i Maria Treben, u **obliku čaja.** Taj mirišljavi vodeni pripravak usmjerava ljekovite moći pogotovo na donji dio čovjeka i njegov mokraćni sustav.

I što je najvažnije:**vrbovica pomaže!** Veliko hvala treba ponovo reći onoj koja nam je otkrila tu do sada prezrenu ljekovitu biljku iz "Božje ljekarne."



POLJSKA PRESLICA (Equisetum arvense)

Narodna imena: mala preslica, rastavić, mali rastavić, borak, konjski rep, konjorep, štukavac, barska metlica, kreš, kositrenica, kositerka, kositrena trava, cinkrot, potočna voščejnka.

U rano proljeće istjeraju iz jako razgranjenih, u zemlju duboko smještenih podanaka najprije sporonosne, smeđkaste, plodne stabljike. Tek kasnije pojave se zelene, do 40 cm visoke neplodne (vegetativne) stabljike koje sliče malim, pravilnim jelkama. Poljsku preslicu nalazimo na poljima, željezničkim nasipima i strminama. Najljekovitija raste na ilovastom tlu. Ovisno o mjestu staništa sadrži od 3 - 16 % kremene kiseline koja djeluje izrazito ljekovito. Podrazumijeva se da valja izbjegavati poljsku preslicu nabranu na poljima gnojenim s umjetnim gnojivima. - Poljsku preslicu s najtanjim grančicama, mnogi ju nazivaju i "sitna" preslica, nalazimo pretežno u šumi i rubovima šuma. I ona je ljekovita.

U narodnoj je medicini ova ljekovita biljka bila jako cijenjena još u staro doba prije svega zbog svoje moći da zaustavi krv i uspješnosti u liječenju najtežih **oboljenja bubrega i mjehura.** Usprkos tome pala je u zaborav. Nitko drugi do naš veliki narodni travar, župnik Kneipp vratio je preslici njezino negdašnje značenje. Po njegovu je mišljenju "nenadoknadiva i neprocjenjiva" kod **krvarenja, povraćanja krvi, tegoba s mjehurom i bubrezima,** te kod **mokraćnog pijeska i kamenaca.** "Kod starih oštećenja" , kaže on, "**gnjilenja rana,** čak i kod **kanceroznih čireva** kao i kod **apscesa na nozi** preslica izvanredno pomaže. Ispire, rastvara, skoro da sažiže ono što je pokvareno. Često vlažnu, toplu biljku umotamo u mokru krpu i stavimo na mjesto koje valja liječiti."

Švicarski župnik Künzle kaže da bi svi stariji ljudi kao svakodnevno piće trebali piti po jednu šalicu čaja od poljske preslice. Sve **reumatične** bolesti, **giht i bolesti živaca** nestali bi i svaki bi čovjek imao zdravu starost. Pripovijeda o nekom 86-godišnjem muškarcu koji se uz pomoć parne kupke od poljske preslice oslobodio strašnih tegoba s kamencima i nakon toga živio još mnogo godina. Osim toga kaže: "I najjača **krvarenja** i **povraćanja krvi** ta biljka liječi u kratkom roku, ako pijemo njezin čaj."

Kod bolnih **prehlada mjehura** i **bolnih grčeva** nema boljega sredstva od uvarka poljske preslice čije pare pustimo da djeluju na mjehur 10 minuta dok smo umotani u kupaći ogrtač. Ako postupak nekoliko puta ponovimo brzo ćemo se riješiti nevolje. Stariji ljudi, koji odjednom ne mogu **mokriti** i previjaju se u najvećim bolovima, zbog zastoja ili slabog otjecanja mokraće, uz pomoć vodenih para poljske preslice oslobodit će se svojih bolova bez pomoći katetera.

Kod **bubrežnog pijeska, bubrežnih kamenaca i kamenaca u mjehuru** primjenjujemo vruće, sjedeće kupke od preslice, pijemo usto gutljaj po gutljaj njezin topli čaj, zadržavamo mokraću, da bi ju konačno pod pritiskom ispustili. Na ovaj način kamence većinom izbacimo. Na osnovu tih uputa primila sam pisma koja gornju tvrdnju samo potvrđuju: s korištenjem preslice **bubrežni kamenci** su otišli, a bolesnici se osjećaju dobro i bez ikakvih su tegoba.

U slučajevima kada su druga sredstva za podsticanje mokrenja otkazala preslica je pomogla: kao npr. kod **skupljanja vode u osrčju, porebrice** ili **bubrežnih smetnji** poslije šarlaha i ostalih teških zaraznih bolesti s otežanim izlučivanjem vode. Po svemu sudeći riječ je o izvrsnom sredstvu, kako za unutarnju tako i za vanjsku primjenu, kod cijeloga mokraćnoga sustava (bubrezi i mjehur).

Kod **upale i gnojenja bubrežne čašice** samo jedna sjedeća kupka od preslice djeluje čudotvorno. U tom slučaju koristimo - isključivo za **vanjsku primjenu** - veliku poljsku preslicu (Equisetum telmateja) sa močvarnih livada i alpskih planinskih pašnjaka, koja ima kao prst debelu stabljiku i trenutno pomaže. Jedna moja dobra poznanica ležala je s teškom upalom bubrežne čašice tjednima i mjesecima u bolnici u Innsbrucku. Kako se njezinim tegobama nije vidjelo kraja pozvala me u pomoć. Savjetovala sam joj sjedeću kupku od preslice. Nakon nekoliko dana primila sam pismo: "Spasila si mi život. Kod kuće sam. Sjedeća kupka od preslice je odnijela sve moje tegobe i dala mi novu snagu." Velika (visoka) poljska preslica s kao prst debelim stabljikama s močvarnih livada i alpskih planinskih pašnjaka smije se koristiti **samo za sjedeće kupke!** Za spravljanje čaja,

tj. unutrašnju primjenu koristi se jedino ljekovita biljka koju naberemo na poljima, poljskim putevima i rubovima šume.

Nakon teškoga porođaja u mladih majki katkada se javljaju **teškoće s vidom** čiji je uzrok sigurno oštećenje bubrega do kojega može doći u porođaju. Sjedeće kupke od preslice uzvana djeluju na poboljšanje prokrvljenosti bubrega, tako da se pritisak bubrega očigledno smanji a time smetnje vida polako nestaju.

Veliki njemački travar i pobornik Kneippove metode dr. Bohn o biljci izriče najveće pohvale: "Preslica je, s jedne strane, sredstvo protiv **krvarenja,** a s druge - i to u još većoj mjeri - lijek za bubrege. Nakon pijenja čajnoga uvarka od poljske preslice s lakoćom obilno ističe tamna mokraća Kod **vodene bolesti** preslica brzo djeluje." Kada više ne pomaže ni jedno drugo sredstvo za mokrenje ne uzimamo više druge biljne čajeve već 4 do 5 (kod sasvim otpornih slučajeva do 6) dana uzastopce pijemo 5 do 6 šalica čaja od preslice, ali samo gutljaj po gutljaj tijekom cijeloga dana. Iskustvo nam kazuje da mokraća u većini slučajeva ističe.

Kod **svrabljivih kožnih osipa,** čak i kad su prekriveni korom, gnojni ili krastavi, pomaže pranje i oblozi od oparka preslice. Pranje i kupke pomažu i kod **gnojnih zanoktica, otvorenih rana na nogama, gnjiljenja kostiju, starih izjedajućih rana, kanceroznih čireva, fistula, lišajeva na bradi** (i drugih lišajeva), **koštanih izraslina na peti, te lupusa.** U tim slučajevima možemo i oparenu biljku, još toplu umotanu u krpu stavljati na oboljela mjesta. Kod bolnih **hemoroida** i **hemoroidnih čvorića** stavljamo kašu od svježega bilja koju pripremimo na sljedeći način: svježu preslicu dobro operemo, na drvenoj dasci valjamo sve dok se ne pretvori u kašu

Kod upornih **krvarenja iz nosa** stavljamo ohlađenu iscrpinu od preslice kao oblog. Kao **sredstvo za zaustavljanje krvi pomaže kod krvarenja iz pluća, maternice, hemoroida i želuca.** Za to su, naravno, potrebni jači čajevi. Normalno uzimamo po šalici (1/4 l) jednu vrhom punu čajnu žličicu bilja, a u slučajevima krvarenja dvije do tri vrhom pune čajne žličice po šalici čaja. Preslica upotrebljena zajedno s **čestoslavicom,** sa sposobnošću pročišćavanja krvi, dobro je sredstvo za sprečavanje **ovapnjenja krvnih žila i slabljenja pamćenja.** Preslicu smatramo najboljim sredstvom za sprečavanje **raka.**

Tinkturu od preslice (Vidi "Načini uporabe"!) mogla bih preporučiti kao naročito dobro sredstvo kod **znojenja nogu.** Dobro oprane i osušene noge nataremo tom tinkturom. Osim toga valja svaki dan ujutro natašte, pola sata prije doručka, popiti šalicu čaja od preslice. Kod znojenja nogu također dobro pomažu kupke od preslice (Vidi "Načini uporabe"!). Kod **prhuti u kosi** svaki dan operemo kosu s uvarkom od preslice, te nakon toga vlasište izmasiramo s dobrim maslinovim uljem. Prhut će vrlo brzo nestati.

Ako popijemo jednu do dvije šalice čaja spravljenog od preslice pomiješane s Gospinom travom dnevno, a uvečer jedemo suhu hranu, to će nam pomoći kod sprečavanja **mokrenja u postelju.** Preslicu možemo preporučiti i kao sredstvo za grgljanje kod **upale krajnika, upale usne sluznice, skorbuta i karijesa, krvarenja ili upale desni, fistula i polipa** na nepcu i vratu Kod **bijeloga pranja** u žena primjenjujemo sjedeće kupke od preslice.

Ne smijemo zaboravti da je preslica jedno od najboljih ljekovitih sredstava za bolesti pluća, kako kod **kroničnoga bronhitisa** tako i **tuberkuloze pluća.** Pravilnim uzimanjem čaja doći će djelovanjem kremene kiseline do izlječenja tuberkuloznih pluća, ali i do otklanjanja **opće slabosti** koja prati plućna oboljenja.

Nova saznanja opravdavaju mišljenje austrijskoga botaničara Richarda Willforta, da duže pijenje čaja od preslice prječi rast **zloćudnih tvorevina (tumora)** i konačno dovodi do njihova nestajanja. Isto tako možemo izliječiti čak i **polipe** u trbuhu ili čmaru, kao i **upalu sluzne vreće.** U oba slučaja koristimo kao pomoćno sredstvo obloge od preslice, omekšane na pari i sjedeće kupke. Ti oblozi od parene preslice pomažu i kod grčeva u želucu, napadaja jetre i žuči i bolne stolice, koja svojim pritiskom na gornji dio tijela utječe na **rad srca.**

19. prosinca 1977. nazvali su me iz istočne Štajerske. Radilo se o 49-godišnjem seljaku koji je na tabanu zadobio tvrd otok s jakim bolovima. Više nije mogao hodati. U bolnici su ga zadržali nekoliko dana i zatim poslali ponovo kući. Savjetovala sam mu obloge od parene preslice, koji rastvaraju čak i zloćudne tumore. Možete zamisliti, kako sam bila iznenađena, kad me je 22. prosinca, dakle tri dana kasnije, nazvao i javio mi da je otok potpuno nestao. Koža je na opip bila meka i mlohava, otvrdnuće se nije više moglo napipati.- Još jedno čudo iz Božje ljekarne!

Po mom iskustvu čak i teška **oštećenja međukralješničkih pršljenova**, ako se ne radi o uklještenju živca, često jako brzo nestanu uz pomoć sjedećih kupki od preslice. Rendgenske snimke inače pokazuju starošću istrošene kralješke, ali to još nije razlog, da se jave bolovi. Pritisak uznemirena bubrega, koji se, kako pokazuje iskustvo reflektira prema gore, ide površinski uzduž kralješnice, prenosi se na živce i tako uzrokuje bol. Dakle ne

radi se o međukralješničkim pršljenovima, već o pritisku bubrega na živce. Sjedeća kupka od preslice svojim dubinskim djelovanjem odmah smanji pritisak bubrega nagore.

Neka je 38-godišnja žena tri godine liječila **tegobe s međukralješničkim pršljenovima.** Umjesto poboljšanja bolovi su se produbili, a u predjelu vrata i ramena je bila tako ukočena da se ujutro mogla ustati iz postelje samo uz pomoć prečke koju joj je njezin muž postavio na tavanici. U to sam doba držala u mjestu Steyr u Gornjoj Austriji predavanje i upoznala ju. Sigurno ćete biti zapanjeni kad čujete da su toj ženi nakon samo jedne sjedeće kupke od preslice nestali svi bolovi i njezina ukočenost. Isto vrijedi i za **oštećenja međukralješničkih pršljenova** koja su prouzrokovana vožnjom traktora. Kretnje izazvane trešnjom ne oštećuju ih već uznemiruju bubrege. Odmah dolazi do pritiska prema gore koje sjedeće kupke od preslice otklanjaju.

Jedna je gospođa iz Švicarske bila već godinama ukočena od vratne kralješnice nadolje, kao štap. Kure koje je provodila svake godine kod dr. Zeileisa u Gallspachu donosile su samo privremeno poboljšanje. Izlječenje nije postigla. Gospođu sam upoznala slučajno. Ne jako uvjerena, obećala mi je, da će nakon povratka kući pokušati sa sjedećom kupkom od preslice. Jako me brzo nazvala, puna radosti: već nakon 10 minuta u toploj sjedećoj kupki iz preslice nestala je sva ukočenost. Svi oslonci su bili nepotrebni, a kako sam čula kasnije, nikada više nisu bili potrebni.

Veliki psihijatar dr. Wagner-Jauregg kaže u svojim pismima: "**Dvlje trećine živčano oboljelih moglo je izbjeći liječenje u sanatorijima da su im bubrezi bili zdravi.**" Od tada sam pomogla mnogim nesretnicima koji su zbog **poremećene funkcije bubrega** patili od **depresije, priviđenja ili ispada bijesa** savjetujući im kupke od preslice i time ih štiteći od sanatorija. Tada valja uz koprivu i stolisnik piti i čaj od preslice, ujutro i uvečer po jednu šalicu.

Kod teških smetnji u radu **bubrega** sa svim njihovim nuspojavama treba za sjedeće kupke koristiti svježu preslicu; najbolje, kao što sam već prije napomenula, veliku preslicu s močvarnih livada. Za jednu kupku trebamo pun lonac od pet litra bilja (Vidi "Načini uporabe" i Opći dio, "Sjedeće kupke"!). Kod sjedećih kupki bubrezi moraju biti pod vodom, a trajanje kupanja je 20 minuta! Ne obrišemo se, već mokri obučemo ogrtač i jedan sat se znojimo u postelji, a tek tada se presvučemo u suho noćno rublje. Sjedeću kupku možemo podgrijavati i koristiti još dva puta.

NAČINI UPORABE (Poljska preslica)

Priprema čaja: Oparimo vrhom punu čajnu žličicu preslice s 1/4 litra vode.

Obložl od poparene preslice: Punu pregršt preslice stavimo u sito obješeno iznad ključale vode. Kad bilje postane vruće i meko umotamo ga u lanenu krpu i položimo na oboljelo mjesto. Bezuvjetno ga valja umotati još toplo! Ostavimo na oboljelom mjestu nekoliko sati ili tijekom noći.

Sjedeće kupke: 100 g preslice namočimo preko noći u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo do vrenja i dodamo u vodu za kupanje. Vrijeme kupanja: 20 minuta. Ne brišemo se, umotamo se mokri u ogrtač i 1 sat se znojimo u postelji. Tekućina mora sezati

preko bubrega.

Tinktura: 10 g svježe preslice namočimo u pravu žitnu rakiju. Četrnaest dana ostavimo na suncu ili na toplom mjestu. Svaki dan protresemo!

Kašasti oblozi: Svježu preslicu dobro operemo i na drvenoj dasci dobro razvaljamo tako da nastane kaša.

ŠVEDSKO BILJE

MALA ŠVEDSKA GRENČICA

10 g aloe *
5 g rujevine
0,2 g šafrana
10 g seninih listova
10 g kanfora **
10 g rabarina korijenja
10 g podanka kurkume (temerika)
10 g mane (smola crnog jasena)
10 g venecijanskog terijaka
5 g korijenja vilinog sita
10 g korijenja angelike

Švedsko bilje stavimo u dvolitrenu staklenu bocu široka grla i prelijemo s 1,5 litre 38 - 40 % žitne rakije ili dobre voćne rakije, te ostavimo 14 dana na suncu ili u blizini drugog izvora topline. Svaki dan bocu protresemo, isto tako prije cijeđenja u manju bocu kao i prije uporabe. Preostala količina može neograničeno dugo ostati na bilju. Tekućinu punimo u male boce koje dobro zatvorimo i čuvamo na hladnom mjestu. Na taj način ovaj eliksir možemo držati puno godina. Što dulje stoji djelotvorniji je.

* Umjesto aloe možemo koristiti korijenje gorčaca ili pelinov prah.
** Smijemo koristiti samo prirodni kanfor.

Recept je pronađen nakon smrti čuvenoga švedskoga liječnika, rektora medicine dr. Samsta među njegovim rukopisima. Dr. Samst je nastradao jašući u 104. godini života. Njegovi roditelji kao i djed i baka doživjeli su takvu visoku starost.

Zvuči gotovo kao bajka, ali se ipak sve doista dogodilo. Kao mlada žena teško bolesna dospjela sam u okolicu Lembacha u Mühlviertelu. Kao izbjeglica iz sudetskoga područja oboljela sam u nekom bavarskom logoru od **trbušnoga tifusa zbog otrovanja mesom,** a k tome su se pridružile još **žutica i začepljenje crijeva.** Više od pola godine provela sam u bolnici. Kad sam s djetetom, majkom i svekrvom došla k mom suprugu u Austriju stajala sam na klimavim nogama. Noću su se javljali bolovi koji su mi tijelo probadali poput mača. U tim trenucima nisam mogla ni sjediti ni ležati ni hodati ni stajati, istodobno se javljalo grčevito **povraćanje i proljevi.** Bila sam bespomoćna hrpa mesa i kostiju. Liječnik je to smatrao neugodnim **posljedicama tifusa** koje se često javljaju još godinama. Jednoga dana mi je neka nepoznata žena donijela malu bočicu s nekakvom tamnosmeđom tekućinom jaka mirisa. Čula je za moju bolest i željela mi je pomoći. To švedsko bilje je i njoj pomoglo kad je bila teško bolesna. U prijepisu **"Staroga rukopisa"** koji je donijela sa sobom u 46 točaka je bilo razjašnjeno kako te kapi liječe svaku bolest. Recept je potjecao iz ostavštine nekoga slavnoga švedskoga liječnika. Svi su članovi obitelji, kako je tu pisalo, doživjeli neuobičajeno duboku starost. Švedska grenčica prema točci 43. liječi štoviše i "kužne čireve i otekline, čak ako se nalaze i u vratu." Kapljice sam u prvi mah spremila u kućnu apoteku. Jednostavno nisam vjerovala u to da mi te skromne kapljice mogu vratiti zdravlje kad mi ni liječnici nisu mogli pomoći. Uskoro sam dobila bolju pouku. Sjedila sam upravo pred velikom košarom prezrelih krušaka koje je valjalo što prije iskoristiti kada je ponovno započeo novi napad. Uvjeravali su me da se kapljice mogu koristiti ne samo za unutarnju već i za vanjsku primjenu, nisam, dakle, puno razmišljala nego sam kapljicama nakvasila komad vate, stavila preko toga najlon vrećicu i stavila na trbuh kao oblog, sve pričvrstila pojasom za čarape i vratila se poslu. Jedan čudesno dobar i topao osjećaj prožeo je moje tijelo i iznenada mi je bilo kao da je netko s jednim jedinim pokretom ruke izvukao svu bol iz moga tijela. Uvjeravam vas da su samo s tim jednim oblogom kojega sam cijeli dan nosila ispod pojasa za čarape nestale sve tegobe koje sam imala proteklih mjeseci. Bolest je bila kao rukom odnešena i nikada se napad više nije ponovio.

Našega šestogodišnjeg sina napao je vučjak i nanio mu teške ozljede po licu. Nabori tamnocrvenih ožiljaka su kasnije prekrili njegov obraz od nosa naniže prema ustima. U "Starom rukopisu" u točci 33 stoji da svi **ožiljci, brazgotine i posjekotine,** čak i kad su zastarjeli, nestaju ako ih do 40 puta navlažimo kapljicama. Tako smo ožiljke našega sina svaku večer prije spavanja kvasili kapljicama. Vrlo brzo su nestali bez traga, također i onaj koji je bio duboko u nosu.

S takvim sam iskustvima došla 1953. u Grieskirchen. Prilikom posjete jednom seljačkom imanju susrela sam u staji kod mužnje mladu seljanku, majku dvoje male djece. Umjesto pozdrava rekla mi je: "Ako me postaviš pred

zid, dozvolit ću ti da me ustrijeliš." Tjednima je imala nesnošljive **glavobolje** i kako se liječnik plašio da se radi o tumoru glave trebala je ići u Linz na rendgen. Još iste večeri poslala sam k njoj svoga sina s bočicom švedske grenčice kako bi joj uz pomoć obloga, barem tijekom noći prestala glavobolja. Kako sam bila iznenađena, kada se već u sedam ujutro pred mojim vratima pojavio seljak. "Što si to poslala mojoj ženi?" Nakon što je natopljenu vatu stavila na glavu, jedva za dvije minute strašna glavobolja je prestala. Ujutro su joj kroz nos izašla dva poput malog prsta debela rđasto-smeđa čepa koje je iskašljala iz ždrijela. Radilo se o raširenom oboljenju **sinusa** koje je nestalo uz pomoć samo jednog obloga. Ta se seljanka još i danas zaklinje na švedsku grenčicu. Prije nekoliko godina isto je tako pomogla svojoj maloj kćeri koja je imala jako tešku **upalu pluća,** a kapljice uvijek ima u kućnoj apoteci.

Neka je žena već mjesecima patila zbog bolnog **gnojnog oboljenja sinusa.** Disanje kroz nos nije bilo moguće. Pored toga imala je i nesnosne glavobolje. Jaki antibiotici i zračenje joj nisu pomogli. Tada je tijekom noći stavila obloge od švedske grenčice na čelo, oči i nos. Već poslije prve primjene obloga osjetila je olakšanje. Nakon što je tri noći stavljala obloge dišni putevi su postali prohodni, a kroz nos su izašli veliki gnojni čepovi.

Iz viđenja sam poznavala jednu mladu ženu koja je nakon rođenja svojega šestoga djeteta izgledala kao sjena same sebe. Pozdravila sam ju i saznala da sada **ništa više ne može jesti.** Svu je djecu morala dati na čuvanje izvan kuće. Savjetovala sam joj švedsko bilje. Oko tri tjedna kasnije ponovno sam ju susrela, ali sada je bila zdrava, svježa žena. Kapljice su učinile čudo. Opet je sve mogla jesti, a djeca su ponovno bila u svome domu. "Činilo se kao da je neka životinja iskočila iz mene," rekla je i ispričala da je njezina majka ležala u bolnici s jako otečenom nogom, te da je već puno ranije koristila štap. 75 primljenih injekcija nije donijelo uspjeh. Poslala je majci "Rukopis" i savjetovala joj da koristi švedsku grenčicu, koja je i ovaj put brzo djelovala. Noga je bila ponovno normalna, a štap suvišan.

Jednoga sam dana iz Njemačke primila pismo u kojem me poznanica moli da se zdušno zauzmem za njezinu nećakinju koja se tada nalazila na liječenju u Gallspachu. Kada je mlada žena prvi puta došla k meni u Grieskirchen jako sam se uplašila. Pomogli su joj da izađe iz automobila, dali joj dvije štake i unatoč tome **osakaćenom tijelu** je trebalo više od četvrt sata do mojega stana na prvom katu. Gležnjevi na obje noge su bili deformirani, prsti ruku zgrčeni i nesposobni da bilo što drže. U hodu je vukla noge, a gornji dio tijela se na mahove savijao prema naprijed. Stajala sam na vratima stana, obje su mi ruke bile pritisnute na srce i nisam mogla reći ništa drugo osim: "Kako ste se, mlada ženo, tako strašno razboljeli?" "Preko noći nakon četvrtoga poroda," rekla je Sasvim iznenada, takorekuć preko noći, ta je mlada, ljupka žena ostala zgrbljena u svom krevetu. U Njemačkoj su je vukli od liječnika do liječnika, nitko joj nije mogao pomoći. Već je četiri godine dva puta godišnje dolazila u Gallspach kod dr. Zeileisa koji joj je morao reći da joj može samo ublažiti stanje, ali ne i pomoći. Kada sam vidjela kako je s vanjskom stranom zgrčenih ruku uhvatila šalicu kave, srce mi se steglo. Savjetovala sam joj švedsku grenčicu, koja se u Njemačkoj tada mogla dobiti pod imenom "Crancampo". Danas u mnogim ljekarnama i drogerijama možete dobiti po navedenom receptu spravljenu švedsku grenčicu. Moga se savjeta uhvatila kao utopljenik slamke. To je bilo u veljači 1964. godine. U rujnu iste godine mlada me žena nazvala iz Gallspacha želeći da dođem pred nju na autobusnu stanicu u Grieskirchenu. Najprije sam bila zbunjena, kasnije pak jako začuđena, kada je iz autobusa izašla mlada nasmijana žena pomažući si samo jednom štakom. **Zgrčenost i osakaćenje ruku** je nestala, kao i veći dio **deformacija** na nogama. Samo je još na lijevoj nozi imala otečeno koljeno i gležanj. I to je do 3. kolovoza 1965, dakle godinu kasnije, potpuno nestalo. Došla je tada bez štake i potpuno zdrava posljednji put u Gallspach. Kod rođenja četvrtoga djeteta bubrezi su tako stradali da je to preko noći prouzročilo teške deformacije. Svakodnevno je tri puta uzimala po veliku žlicu švedske grenčice u nešto mlake vode i to uvijek podijeljeno pila gutljaj po gutljaj prije i poslije jela. Iako je bilje bilo nakvašeno u žitnu rakiju, bubrezi su podnijeli alkohol.

Navest ću i daljnja iskustva o nevjerojatnoj djelotvornosti švedske grenčice. Od svoje sestre, koja je živjela u Njemačkoj, saznala sam da je neka znanica u Leipzigu već skoro petnaest godina u invalidskim kolicima. Ta žena je za vrijeme rata živjela u Pragu i godine 1945. ju je zadesila sudbina tisuća Nijemaca - morala se skloniti u podrum kuće. Tamo je ostala tjednima bez slame ili bilo koje druge podloge. Kasnije je sa svojim mužem došla

u Leipzig. Uskoro su se pojavile vrlo **teške deformacije gležnjeva.** Na kraju joj je preostao život u invalidskim kolicima. Saznala sam za njezinu sudbinu tek kada joj je suprug iznenada umro, ostavivši sažaljenja vrijednu ženu samu, **troma** je morala napustiti stan i preseliti se u namještenu sobu. U ono vrijeme nije bilo dozvoljeno slanje ljekovitog bilja ili lijekova iz Austrije u tadašnji DDR. Stoga sam morala svaki drugi mjesec slati švedsko bilje iz jednoga pograničnoga bavarskoga mjesta u Leipzig. Uskoro sam primila povjerljivo pismo. Bolesnica je svaki dan tri puta uzimala po jednu žlicu grenčice razrijeđene u malo vode i to podijeljeno u dva dijela, prije i

poslije jela. Postupno su se deformacije smanjivale i gležnjevi su bili pokretniji. Molile smo obje, ona u Leipzigu, a ja u Grieskirchenu. Nakon 9 mjeseci toliko je ojačala da je nekoć nepokretna, a sada gotovo zdrava žena nakon 15 godina provedenih u invalidskim kolicima prvi puta izašla iz svoga stana. Bilo joj je sve bolje. Opet je mogla sama prati svoje prozore i raditi ostale svakodnevne poslove koje su joj inače obavljali dobri ljudi. Kako je velika bila njezina vjera u Boga i za vrijeme njezine teške bolesti pokazuje i ovaj događaj: jedna lipa pred njezinim prozorom je za trajanja bolesti bila radost njezina života. Listanje i cvjetanje drveta, požutjelost lišća i veselo skakutanje ptica po ogoljelim granama u zimskim mjesecima bili su za nju velik izvor veselja. Svaki je dan zahvaljivala Bogu za tu milost.

Nekoć smo se kupali na Offenskom jezeru i za sjedenje na obali koristili ćoškast komad drveta. Jednoga je dana ta greda bila naslonjena na ogradu za stoku. U neposrednoj blizini odložila sam torbu sa stvarima za kupanje. Kada smo se spremali kući, napola nagnuta nad torbom spremala sam kupaće potrepštine. Iznenada kao da me pogodio grom iz vedroga neba. Teška greda je pala točno na moju nogu. Od koljena naniže nastale su dvije tamnoplavo-crvene, poput šake velike kvrge. Odnijeli su me do automobila i kasnije u sobu. Moj je suprug htio pozvati liječnika iz Ebenseea, ali sam ja zamolila da mi stavi oblog od švedskoga bilja. Otprilike za pola sata mogla sam sama opet ići stepenicama u blagovaonicu, a sljedećega dana noga je bila čista kao prije. Nije se mogao vidjeti ni najmanji **podljev krvi,** a i poput šake velike kvrge su nestale.

Još se jedna nezgoda dogodila na Offenskom jezeru. Četverogodišnju djevojčicu je za vrijeme kupanja u nadlakticu **ubo stršljen.** Ruka je jako otekla. Otišla sam po švedsku grenčicu. Prije no što su se roditelji i dijete obukli donijela sam oblog. Krenuli smo prema autu, a ja sam nakvašenu vatu stavila na otečeno mjesto. Kada smo stigli do auta, približno nakon tri minute hodanja, **oteklina** se smanjila. Liječnička pomoć nije više bila potrebna.

Prilikom branja malina u palac me je ubo neki **otrovni kukac** Palac mi je preko noći natekao poput debele kobasice. Prilikom kupovine jedna je žena zaprepašteno primijetila: "Odmah morate u bolnicu! Takva infekcija može biti smrtonosna." Tijekom noći na palac sam stavila vatu natopljenu švedskom grenčicom i ujutro je palac bio opet normalan.

Jednom sam u praonici doživjela veliku nezgodu. To je bilo još u doba kada je stroj za pranje rublja doduše prao, ali nije još ispirao. Moralo se prilično zamršene komade rublja izvući drvenim kliještima iz vruće vode. Po običaju sam to napravila brzo i s jakim trzajem. Kliješta su iskliznula i neobičnom snagom me pogodila ravno u desno oko. Omamljena od bola i napola slijepa doteturala sam na prvi kat. Tek što sam stavila mokar oblog od švedske grenčice na oko, prestali su gotovo trenutno strašni bolovi. Nakon nekog vremena pogledala sam se u ogledalo. Mjesto oko oka, od gore prema dolje, bilo je **podliveno** krvlju. S natopljenom vatom preko oka zaštićenom plastičnom vrećicom i pričvršćenom povezom, četvrt sata kasnije sam ponovno otišla u praonicu. Nekoliko sljedećih dana sam preko noći stavljala takve obloge da mi pozadina oka ne bude oštećena.

Kao i svake godine bila sam na liječenju Kneippovom metodom u toplicama Mühllackena. Glavna sestra je u moju sobu dovela od bola zgrčenu ženu. Patila je od jakih **žučnih napada** i željela je moj savjet. Nikakvi joj lijekovi nisu pomagali, a liječnik joj je svakako savjetovao operaciju. Zamolila sam ju da se skine i u predjelu žuči stavila sam oblog od švedskoga bilja (kod takvih obloga kožu valja prije namazati sa svinjskom mašću ili s mašću od cvjetova ljekovitoga nevena, jer inače alkohol previše isuši kožu. Na bolno mjesto stavimo navlaženu, dobro iscijeđenu vatu, preko nje suhu vatu i plastičnu foliju kao toplinsku zaštitu i to sve pričvrstimo zavojem. Kad oblog skinemo kožu valja napudrati da spriječimo **crvenilo ili svrbež!)** Baš kada sam ženi htjela oblog pričvrstiti s pojasom za čarape, uskliknula je: "Bolovi su prestali!" U najkraćem mogućem vremenu tegobe su nestale. Uz obloge je kasnije koristila i kapi, i to tri puta dnevno jednu čajnu žličicu u malo vode ili biljnog čaja, i napad se više nikad nije ponovio.

Godinama sam se brinula za jednu usamljenu ženu. Naše je sporazumijevanje bilo otežano zbog njezine **nagluhosti**. U "Starom rukopisu" piše: **"Vraća također i izgubljeni sluh."** Zbog toga je morala na moj zahtjev marljivo vlažiti slušni kanal sa švedskom grenčicom. Kažiprst namočen s kapljicama grenčice je stavljala u slušni kanal. Nije se smjelo zaboraviti opetovano stavljati malo ulja u uho da spriječimo svrbež. Žena je istodobno vlažila i mjesto oko uha, oko očiju, sljepoočnice i čelo. Odjednom je ponovno čula i istovremeno joj je lice postalo mlado i svježe. Kada ju je prilikom silaska iz autobusa srušio automobil, s licem je pala na cestu, švedsko je bilje

ponovno pomoglo da tamnoplavo-crveno lice bude čisto. Prvoga veljače proslavila je 89. rođendan. Sada ponovno čuje i dobro se sporazumijevamo. Često mi poručuju ljudi, koji su slušali moja predavanja, da su poslije primjene švedske grenčice mogli odložiti slušni aparat jer su ponovo dobro čuli. Kapljice prema tome pomažu i kod nagluhosti i naročito kada osjećamo vanjske ili unutarnje bolove. Dobra prokrvljenost, koju kapljice pospješuju

iz bolnih mjesta vrlo brzo otklanja bolove. Stoga je preporučljivo da se i **padavičarima** na potiljak stavljaju oblozi od švedske grenčice. Uzrok tih napada većinom leži daleko u prošlosti; možda je to pad na glavu ili stres u dječjoj dobi.

Na predavanju u Gallspachu prišao mi je mlad muškarac koji je preživio tešku prometnu nesreću - dvostruki prijelom baze lubanje. Nakon potpunog izlječenja povrede svaki su se dan javljali **napadi padavice.** Savjetovala sam mu da na potiljak stavlja obloge od švedske grenčice i da dnevno pije po četiri šalice čaja od koprive pomiješana s dvije žlice švedske grenčice. Kod teških napadaja padavice je važno da se uz obloge koje stavljamo na potiljak pije i čaj od koprive. Nekoliko mjeseci kasnije, prolazeći kraj ograde moje kuće ispričao mi je da su napadi padavice potpuno prestali!

Upala moždane opne, povrede glave uslijed udarca ili pada, **mucanje i smetnje u govoru** mogu se uspješno liječiti s oblozima od **švedske grenčice** stavljenima na potiljak. I kod **upale polipa** se ti oblozi uspješno primjenjuju. Nije potrebno da još jednom naglašavam kako kod svih ovih teških bolesti prije svega trebamo otići k liječniku. Kako sam shvatila iz pisama, oblozi od švedskoga bilja koje sam savjetovala, uspješno su djelovali na oči kod **odlupljivanja mrežnice, krvarenja mrežnice i kod porozne mrežnice.** Svi su ti ljudi bili blizu osljepljenja. Obloge stavljamo na zatvorene oči svaki dan po jedan sat. Ne smijemo propustiti, da i na **zdrave, prije svega umorne oči,** preventivno stavljamo te obloge, a pored toga valja ujutro i uvečer mazati očne kapke sa švedskom grenčicom i istodobno valja kažiprstom grenčicu nanositi u očne kuteve. Na taj se način **dobar vid** može sačuvati do u duboku starost.

Švedska grenčica je za naše zdravlje od tako velike pomoći da ne bi smjela nedostajati ni u jednoj kućnoj ljekarni. Ne samo da bi ju morali imati u malim bocama uvijek na dohvat ruke, već bi i na putovanjima morala biti naša vjerna pratilja. Često se razočaramo hranom izvan našega doma i trebamo nešto **za podsticanje rada želuca i žuči** ili se osjećamo **iscrpljenima i omamljenima** - u tim je slučajevima švedska grenčica pravi eliksir. Uzmemo li gutljaj švedske grenčice razrijeđen s malo vode, namažemo li slijepoočice, čelo, dijelove oko očiju i iza ušiju, odmah ćemo osjetiti osvježavajuće djelovanje po cijelom tijelu.

Ako nas iznenada uhvati **hunjavica** sa svim lošim popratnim pojavama, kao što su umor, iscrpljenost, pritisak u predjelu čela i želuca, trebamo samo na nos staviti komadić vate natopljen švedskom grenčicom i pri tome duboko udisati. Odmah se osjeti olakšanje u predjelu čela i nosa. Ako je **prehlada** uznapredovala i **bronhiji** zahvaćeni, udišemo kapljice s otvorenim ustima. Tako se osjeti brzo olakšanje. Kada vlada **gripa,** dnevno uzimamo jednu čajnu žličicu švedske grenčice a katkada jednu veliku žlicu kapi s nešto mlake vode i tako ćemo se svakako zaštititi. Ma gdje se **bolovi** javili švedsko bilje pomaže: bilo s vanjskom ili unutarnjom primjenom ili oblozima.

Prije nekoliko godina imala sam **bubrežni napad (kolike).** Liječnik je za vrijeme rada izašao iz svoje ordinacije. U međuvremenu sam stavila oblog od švedske grenčice na predio oko bubrega i kad je liječnik došao, bolovi su već bili prestali. Bilo mi je zaista neugodno što je nepotrebno utrošio svoje dragocjeno vrijeme. On je, međutim, htio saznati kako je napad tako brzo prošao. Kada je čuo da je pomogao oblog rekao je: "Odlično, tu je injekcija suvišna." I on je sam, naime, bio zagovornik švedskoga bilja. Kada bih i došla u njegovu ordinaciju čula sam samo: **"Tebi neću ništa prepisati, jer ti imaš svoje švedsko bilje!"** Nekada mi je govorio i o mnogim drugim ljekovitim biljkama i njihovom značenju. Jednom je k meni došla jedna starica, koja je godinama hodala uz pomoć štake. Uslijed **gihta (upala zglobova)** i **reume** bila je sva povijena, nikakav lijek joj nije pomagao i bila je na rubu živčanoga sloma. Tri puta dnevno je pila čajnu žličicu švedske grenčice u čaju od koprive i poljske preslice i nakon tri tjedna sam čula da već hoda bez štaka.

Kako je poznato za Svijećnicu ima najviše pogreba. Jedna se članica crkvenoga zbora u to doba povrijedila na klizanju. Budući da nas je u zboru bilo malo, jako nam je nedostajala. Kada sam se vraćala iz crkve susrela sam je u gradu. Zbog **ukočenoga koljena** nije se mogla popeti po strmim korskim stepenicama. Malo kasnije došla sam k njoj sa svojom opremom za obloge. Kao žena liječnika moje je pripreme promatrala s nepovjerenjem. Bilo je sasvim drugačije kada je već nakon nekoliko trenutaka mogla bez napora saviti koljeno i sljedeći dan, također bez napora, uspeti se korskim stepenicama. Nažalost nedostajala je još jedna pjevačica, koja je također na klizanju **uganula gležanj.** Saznali smo da se već nalazi na liječenju u bolnici. Poznanica, koju sam upravo izliječila zamolila me da pomognem i kod ove povrede gležnja. Zbog bolničkoga liječenja to sam učinila jako nerado, ali okolnost da bih sljedećega dana bila sama u zboru odigrala je svoju ulogu. Povrijeđena je ležala s jako otečenim gležnjem na kauču. U bolnici su joj savjetovali da ima samo visoko podignutu nogu. Imala je jake bolove. Oblog od švedske grenčice donio je trenutačno olakšanje. Sljedećega je dana došla na zbor, jako je na

ulici bila jaka poledica. Bolovi su prošli, otečeni gležanj bio je normalan, a naš rekvijem spašen.

Za vrijeme posjeta Mühlviertelu primijetila sam za susjednim stolom u gostioni gosta koji se svijao od bolova. Takve je napade imao češće, lijekovi mu nisu pomagali. Uzela sam svoje kapljice, ulila jednu žlicu grenčice u malo mlake vode i sve mu dala da popije. Kako se čaša praznila u lice mu se vraćala boja i on je jedva mogao shvatiti da su bolovi popustili. Nakon pola godine ponovno sam boravila u tom kraju. Slučaj sam već zaboravila, kad me oslovio jedan gospodin i neizmjerno mi se zahvalio. Vidno se pomladio. Koristio je švedsku grenčicu u obliku obloga i kapljica. Sve tegobe zbog **gušterače** i akutnoga gastritisa su nestale. Osim što mogu izliječiti gušteraču, kapljice preporučujemo i oboljelima od **šećerne bolesti.** Također nestaju **madeži, bradavice i pjege,** nestaju i **jagodasti madeži** i **lojne žlijezde,** ako ih češće kvasimo kapljicama, isto tako možemo liječiti **kurje oči** i **hemoroide.** Nestaje **šum** i **zvonjenje u ušima,** ako u uši stavimo komadić vate natopljen kapljicama. Kapljice **jačaju pamćenje,** ako s njima češće masiramo tjeme glave, **pročišćavaju krv i pospješuju cirkulaciju,** liječe **grčeve i lošu probavu, glavobolje,** sva **oboljenja želuca i tegobe sa žući, oboljenja jetre i bubrega** (i kad nije dozvoljeno uživanje alkohola). Kod **tromboze i upale vena** nanesemo na nogu poput hrpta noža debeo sloj masti od nevena i preko toga stavimo obloge od švedske grenčice. Nakon zacijeljenja zbog bolje prokrvljenosti primjenjujemo kupke za noge od koprive. Kapljice otklanjaju **lijenost crijeva, vrtoglavice,** čak i **oduzetost.** Kod svih su bolesti dragocjena pomoć. Pomažu štoviše i kod **oboljenja od raka.** Kod akutnih bolova uzimamo jednu veliku žlicu kapljica s malo vode ili biljnoga čaja. Ako tri puta dnevno, ujutro, u podne i uvečer popijemo čajnu žličicu kapljica s malo vode ili biljnoga čaja, očuvat ćemo zdravlje i stvaralačku snagu do u duboku starost. Stoga što ih bez izuzetka koristimo kod svih oboljenja, možemo govoriti o obnavljanju ili održavanju čovjekova zdravlja. One bude životnu energiju i povećavaju životnu snagu koju u naše današnje vrijeme silno trebamo. Očuvajte uz pomoć ovog čudotvornog eliksira svoje zdravlje, radnu sposobnost, entuzijazam za svoj posao, svoju obitelj i svoje bližnje.

Prilikom posjete nekom seoskom imanju saznala sam da dvanaestogodišnji posjednikov sin mora ići na operaciju uha. Iza bubnjića se uslijed upale stvorilo **gnojno žarište.** Bila sam protiv operacije, jer je u sličnim slučajevima katkada dolazilo i do gubitka sluha. Komadić vate natopljen sa švedskom grenčicom stavili smo dječaku u uho. Tako smo iz uha svakodnevno izvlačili toliko gnoja da su bolovi uskoro prestali i operacija više nije bila potrebna.

Kod neizlječivoga **raka na crijevima** - radilo se o mladoj majci petoro djece - liječnik joj je davao samo još nekoliko dana života - savjetovala sam joj da stavlja obloge na oboljela mjesta na crijevima a istodobno i čaj od podanaka iđirota (mirišljiva božura), kojega namočimo tijekom noći (u šalicu hladne vode stavimo ravnu čajnu žličicu podanka mirišljiva božura), i pijemo po jedan gutljaj prije i poslije jela, te čaj za pročišćavanje krvi spravljen od jednakih dijelova nevena, stolisnika i koprive. Tijekom dana gutljaj po gutljaj popijemo barem dvije litre toga čaja. Danas je ženi tako dobro da se može računati s potpunim ozdravljenjem.

Jedna žena iz Heilbronna (Njemačka) piše: "Moj četrdesetjednogodišnji nećak pisao mi je prije gotovo deset mjeseci iz Sacramenta u Kaliforniji da svaki dan pati od teških **krvarenja iz crijeva** i da je liječnik sasvim sigurno utvrdio da je riječ o **raku na crijevima.** Zbog toga je bio potreban postranični izlaz izmeta. Odmah sam mu poslala Vašu knjigu "Božja ljekarna", švedsku grenčicu, podanke mirišljiva božura i ostalo bilje kao što je neven, stolisnik i kopriva. Slijedio je upute iz Vaše knjige. Nakon godinu dana moj je nećak mogao normalno raditi. Jaka krvarenja iz crijeva su prestala četvrtoga dana uzimanja navedenoga bilja. Umor i mršavljenje su postupno polagano prestajali.

U slučaju jednoga 52-godišnjeg muškarca koji se već deset godina liječio od **srčane astme,** gutajući dnevno po osam tableta i koji je godinama mogao spavati samo sjedeći te je pri svakom koraku morao ruke podići visoko u zrak da bi došao do zraka pri čemu je jadno hroptao, zaključila sam da tegobe pri disanju ne uzrokuje srce, već jetra. Muškarcu sam u predjelu jetre stavila oblog od švedskoga bilja. Svako jutro i večer je morao popiti čaj od crvotočine s jednom čajnom žličicom švedske grenčice. Koliko je točna bila moja slutnja pokazalo se već prve noći. Konačno je ponovo mogao spavati ležeći. Teške tegobe s disanjem nisu mu već godinama dozvoljavale da izađe pred kućna vrata. Švedska grenčica i crvotočina su doveli do tako brzoga poboljšanja da je tri dana kasnije već dva puta dnevno mogao prošetati vrtom svoje kuće. Sada se polako oporavlja.

Rana, koja nakon operacije nije mogla zacijeliti, preko noći je zarasla kada je bolesnik popio dobar gutljaj švedske grenčice. Taj jedan jedini gutljaj doveo je do zatvaranja rane, koja je bila otvorena tri godine i koja je zahtijevala višekratno svakodnevno previjanje.

I druge višegodišnje **upale s gnojenjem,** koje su često prouzrokovane nesrećama, a liječi ih se operacijama ili punktiranjem, kao što su me izvještavali, nestaju stavljanjem obloga i uzimanjem švedske grenčice. Jedna žena iz župnoga dvora iz Gradišća pričala mi je da njezina 23-godišnja nećakinja ima još od rođenja **slušnu manu.**

Na konziliju u sveučilišnoj klinici objasnili su joj da operacija u njezinom slučaju ne bi dala rezultata. Zato je ona nećakinji savjetovala da koristi švedsku grenčicu, tj. da ju stavlja u sluhovod. Svi su bili jako iznenađeni, kada je nakon četrnaest dana primjene grenčice nećakinja dobro čula.

Dragi moji čitatelji, pismo iz Graza vam ne smijem zatajiti: "Posve slučajno, ili bolje, možda uz pomoć Božje providnosti, razgovarala sam u autobusu s jednim presretnim 74-godišnjim muškarcem koji je preko noći **povratio svoj sluh** koji je izgubio 1944. godine za vrijeme rata nakon teške povrede **glave i mozga** primjenom švedske grenčice. Stavljao je u uho tri puta dnevno komadić vate natopljen švedskom grenčicom. - - (Takva su svjedočanstva dokumentirana pismima!).

Jedan mi je gospodin iz Gornje Bavarske javio: "U nesreći sam **povrijedio** desnu **ruku.** Švedska grenčica mi je brzo ublažila nesnosne bolove. Svoju sam gluhoću izliječio navlaživši uho samo dva puta sa švedskom grenčicom te sam nakon skoro deset godina gluhoće opet čuo kucanje sata!" Kolikim bi se **gluhonijemima** moglo pomoći na taj način! Pa makar se samo jednom jedinom vratio sluh!

Nakon jednoga predavanja saznala sam od jedne slušateljice, da već dvije godine ima problema s **glatkim mišićima debelog crijeva.** Liječnici su smatrali da je stanje nepopravljivo. Švedska grenčica zajedno s rusomačom (usitnjena i ostavljena u dobroj rakiji 10 dana na toplom mjestu, liječi sušenje mišića i teška mišićna oboljenja), četiri šalice čaja od vrkute i šest gutljaja čaja od podanka idirota dnevno već su za nekoliko dana sredili stanje.

U telefonskom pozivu iz Beča čula sam ženski glas kako govori: **"Zahvaljujem Vam se za Vaše švedsko bilje!"** Ispričala mi je kako ju je kao dvanaestogodišnjakinju na jednom školskom izletu u planine djevojčica koja je išla ispred nje nehotice udarila s planinskom cipelom u lice. Uslijed toga joj se tijekom 40 godina stalno **gnojila čeljust** te je imala više od 16 operacija na čeljusti uz opetovana punktiranja. Morala je prekinuti studij, nije se mogla baviti željenim zanimanjem i uz stalne bolove u predjelu čeljusti živjela je vodeći tuđe domaćinstvo. Nakon 40 godina, sada 52-godišnja žena, čitala je o švedskom bilju, te je stavljala obloge u predjelu čeljusti i tako se konačno oslobodila bolova.

"STARI RUKOPIS" (prijepis o ljekovitim učincima eliksira švedska grenčica)

1. Ako ju češće mirišemo ili udišemo, vlažimo tjeme, stavljamo na glavu navlaženu krpu, otklanja **bol i vrtoglavicu,** jača **pamćenje i mozak.**
2. Pomaže kod mutnih očiju, otklanja crvenilo i sve bolove, čak i kad su oči **upaljene, mutne i nejasne.** Nestaju i **pjege i siva mrena** ako pravovremeno navlažimo kuteve očiju ili stavimo vlažnu krpu preko zatvorenih očiju.
3. **Kozice i osipe** svih vrsta, kao i **kraste** u nosu ili na bilo kojem drugom mjestu tijela možemo izliječiti ako ih često i dobro navlažimo kapljicama.
4. Kod **zubobolje** uzmemo jednu punu žlicu eliksira s malo vode te tu tekućinu držimo neko vrijeme u ustima ili bolni zub navlažimo krpom. Bol prestaje i gnjiljenje slabi.
5. **Prištiće na jeziku** ili ostale povrede upornim vlaženjem s eliksirom ćemo u kratkom roku izliječiti.
6. Ako nam je **grlo upaljeno ili bolesno,** tako da hranu i piće možemo **teško gutati,** uzimamo kapljice ujutro, u podne i navečer, polako ih pijemo i one izvlače temperaturu i liječe ždrijelo.
7. Ako imamo **grčeve u želucu,** uzmemo kod napada jednu punu žlicu eliksira.
8. Kod **grčeva** uzmemo tri pune velike žlice eliksira polagano jednu za drugom i uskoro ćemo osjetiti olakšanje.
9. Kapljice rastjeruju **vjetrove** u tijelu i hlade jetru, otklanjaju sve **želučane tegobe** i one u trbuhu, te pomažu kod **zatvora stolice.**
10. Odlično su sredstvo za **želudac,** kad on **slabo probavlja** i ne zadržava hranu.
11. Također pomažu kod **bolova žuči.** Ako svakodnevno ujutro i navečer uzimamo po punu žlicu kapljica, a preko noći stavljamo obloge s njima svi će bolovi nestati.
12. Kod **vodene bolesti** šest tjedana uzastopce uzimamo ujutro i navečer po jednu punu žlicu eliksira u bijelom vinu.
13. Kod **bolova i šuma u ušima** s eliksirom navlažimo komadić vate i stavimo ga u uho. Jako dobro pomaže i čak vraća **izgubljeni sluh.**
14. Ako žena ima **bolove u maternici,** tri dana uzastopce dajemo joj ujutro punu žlicu eliksira u crvenom vinu, nakon pola sata treba prošetati, zatim može doručkovati, ali ne mlijeko. Eliksir ne uzimamo s mlijekom!
15. Ako posljednjih 14 dana **trudnoće** uzmete ujutro i navečer po jednu žlicu eliksira, **pospješit ćete porođaj.** Kako bi se što lakše riješila **posteljice rodilji** dajemo svaka dva sata punu kavenu žličicu grenčice tako dugo dok posteljica ne izađe bez porođajnih bolova.
16. Ako se poslije poroda kod **dojenja pojave upale** stavljanjem obloga s "grenčicom" brzo će nestati.
17. Djeci pospješuje izbijanje **vodenih kozica.** Djeci dajemo eliksir ovisno o dobi, razrijeđen s vodom. Kada se kozice počnu sušiti, češće ih vlažimo s eliksirom pa ožiljci neće ostati.
18. Djeci i odraslima koristi protiv **glista, čak i trakavice,** djeci ju moramo davati ovisno o dobi. Na pupak zavežemo navlaženu krpu i pazimo da bude uvijek vlažna.
19. Kod **žutice** će sve tegobe brzo nestati, ako tri puta dnevno uzimamo po jednu veliku žlicu eliksira, a na **otečenu jetru** stavljamo obloge.
20. Otvara sve **hemoroide,** liječi **bubrege,** pomaže da tekućina izađe iz tijela bez dodatnih kura, otklanja **depresiju i melankoliju** i regulira **tek i probavu.**
21. Također liječi **unutarnje hemoroide,** ako ih u početku češće kvasimo, te ih uzimanjem švedske grenčice omekšamo, naročito je djelotvorno ako to činimo prije spavanja. S vanjske strane valja staviti natopljen komad vate. Pomaže da oteče suvišna krv i smanjuje pečenje.
22. Ako je netko u **nesvijesti,** ustreba li otvorimo mu usta, ulijemo mu veliku žlicu eliksira i bolesnik će doći k sebi.

23. To sredstvo otklanja i bolove kod **šklopaca (grčeva)** ako *ga* uzimamo, tako da oni s vremenom prestanu.

24. Kod **plućne tuberkuloze** uzimamo eliksir *ujutro* natašte a kura mora trajati šest tjedana.

25. Ako žena izgubi **mjesečnicu** *ili* ako je ona pak prejaka, neka uzima eliksir tri dana i to neka ponovi dvadeset puta. Ako je mjesečnica bila preobilna, smirit će se, ako je izostajala uspostavi se.

26. To sredstvo pomaže i kod **bijeloga pranja.**

27. Ako nekoga muči **padavica (epilepsija)** valja mu eliksir odmah dati. Bolesnik mora tada uzimati isključivo to sredstvo, jer ono jača napadnuti živčani sustav kao i tijelo i čuva nas od svih bolesti.

28. Liječi **oduzetost,** otklanja **vrtoglavicu i mučninu.**

29. Liječi također **vodene kozice i crveni vjetar.**

30. Ako netko ima **groznicu**, vrućicu ili tresavicu i potpuno je slab, dajemo mu jednu veliku žlicu eliksira i bolesnik će, ako ne koristi druga sredstva, ubrzo doći k sebi, puls će se smirivati, pa iako je vrućica jako visoka, bolesnik će se uskoro osjećati bolje.

31. Eliksir liječi i **rak,** stare **vodene kozice** i **bradavice,** te raspucane ruke. Ako je rana stara i gnojna ili ako je izraslo na njoj *divlje* meso, valja sve dobro isprati bijelim vinom, a zatim staviti na to krpu nakvašenu s eliksirom. Kapljice otklanjaju **otekline i bolove** kao i **divlje meso** i rana počinje zarastati.

32. Bez opasnosti liječi sve **rane,** bilo posjekotine ili ogrebotine, ako ih češće kvasimo s eliksirom. Uzmemo krpu, namočimo je u eliksir i s njome prekrijemo rane. Kroz kratko vrijeme bol nestane, sprečava nastanak **infekcije i gnojenja,** i liječi također stare **prostrijelne rane.** Ako su u tkivu rupe, ubrizgamo eliksir u *ranu*, koju prije toga ne moramo obavezno očistiti. Redovnim stavljanjem obloga natopljenih kapima doći će ubrzo do ozdravljenja.

33. Otklanja sve **ožiljke**, i kad su jako zastarjeli, **brazgotine i posjekotine,** ako ih natopimo kapima 40 puta. Iza svih rana izliječenih s tim kapljicama ne ostaju *ožiljci*.

34. Iz temelja liječi i sve **fistule,** i kad se *čini* da su neizlječive: povreda može biti neograničeno stara.

35. Liječi sve **povrede** uslijed **opekotina** bile one uzrokovane vatrom, vrelom vodom ili mašću, ako ih ustrajno kvasimo s eliksirom. Sprečava nastajanje mjehurića, izvlači vrućicu, liječi čak u potpunosti i gnojne mjehure.

36. Djeluje protiv **oteklina** i **masnica** bez obzira na to od koje vrste udarca potječu.

37. Ako netko nema **apetita,** eliksir će mu ga vratiti.

38. Kod jake **slabokrvnosti,** eliksir vraća izgubljenu boju, ako ga jedno vrijeme uzimamo svako jutro. *Čisti* krv i stvara novu, te pospješuje cirkulaciju.

39. **Reumatski bolovi** u zglobovima nestaju ako eliksir uzimamo ujutro i navečer *i* ako na bolna mjesta stavljamo krpu natopljenu s eliksirom.

40. Liječi **ozebline na rukama i stopalima,** čak i ako su nastale otvorene rane. Ako je to moguće što češće, posebno tijekom noći na ta mjesta *stavljamo* nakvašenu krpu.

41. Na **kurje oči** stavljamo s eliksirom natopljen komadić vate i vodimo brigu o tome da vata na bolnom mjestu uvijek bude vlažna. Nakon tri dana kurje oči otpadnu ili ih bez bolova možemo odstraniti.

42. Liječi i **ugrize** bijesnih pasa i ostalih životinja, ako kapljice popijemo liječe i uništavaju sve otrove. Na rane stavljamo vlažnu krpu.

43. Kod **kuge** i drugih zaraznih bolesti je dobro da ih uzimamo više puta na dan, jer liječe **kužne čireve** *i* **otekline** čak i ako su već zahvatile i vrat.

44. Tko po noći ne može dobro spavati neka uzme eliksir prije spavanja. Kod ***nesanice*** izazvane nervozom stavimo na srce krpu natopljenu s razrijeđenim eliksirom.

45. **Pijanoga čovjeka** s dvije žlice tog eliksira možemo *u* hipu otrijezniti.

46. Tko svaki dan ujutro i navečer uzima taj eliksir, ne treba nikakve druge lijekove, jer on krijepi tijelo, jača živce i krv, sprečava **drhtanje ruku i nogu**. Ukratko, djeluje protiv svih bolesti. Tijelo ostaje čvrsto, lice mladoliko i lijepo.

Važno: Sve navedene količine eliksira moramo uzimati razrijeđene vodom ili čajem.

Iz navedenih točaka "Staroga rukopisa" vidljiva je čudotvorna ljekovita moć te mješavine bilja. S pravom se može reći da gotovo i nema bolesti kod koje švedsko bilje ne pomaže ili da u najmanju ruku nije osnova za svaku njegu.

NAČINI UPORABE

Unutarnja primjena: Za sprečavanje bolesti (preventiva) uzimamo po receptu iz "Starog rukopisa" ujutro i navečer po jednu čajnu žličicu razrijeđenog eliksira. Kod tegoba svih vrsta možemo uzeti tri žličice razrijeđena eliksira. Kod zloćudnih oboljenja uzimamo dvije do tri velike žlice dnevno i to kako sljedi: po jednu žlicu eliksira pijemo razrijeđenu u 1/8 litre biljnoga čaja, u dva puta, pola sata prije i pola sata nakon svakoga obroka.

Oblozi od eliksira švedska grenčica: S obzirom na mjesto uzmemo veći ili manji komadić vate ili tkanine, natopimo ju sa švedskom grenčicom i stavimo na bolno mjesto koje smo prethodno namazali sa svinjskom mašću ili s mašću nevena. Preko toga stavimo plastičnu foliju, tako da ne uprljamo rublje. Tek tada povežemo s maramom ili zavijemo sa zavojem. Oblog, ovisno o bolesti, mora stajati dva do četiri sata. Ako to bolesnik podnosi oblog možemo ostaviti i preko noći. Nakon odstranjenja obloga kožu pospemo puderom. Ako kod osjetljivih osoba unatoč tome dođe do nadražaja kože valja obloge držati kraće vrijeme ili određeno vrijeme potpuno izostaviti. Alergične osobe ne trebaju koristiti plastičnu foliju, dovoljno je da upotrijebe samo maramu. Nikako ne smijemo zaboraviti namazati kožu! Ako se pojavi svrabljivi osip, možemo eventualno namazati s mašću od nevena.

VELIKA ŠVEDSKA GRENČICA

I pored višestrukih poticaja da napišem i o sastavu velike švedske grenčice, nisam se mogla za to odlučiti, jer su svi moji uspjesi u liječenju polučeni s malom švedskom grenčicom. Recept za veliku švedsku grenčicu objavio je prvi izdavač knjige bez mojega znanja. Ipak i primjenom velike švedske grenčice postignuti su uspjesi.

VINO ZA SRCE

U knjižici **"Tako liječi Bog"** (Medicina presvijetle Hildegard von Bingen kao novi način prirodnoga liječenja) dr. Gottfrieda Hertzka, koja je objavljena u nakladi Christiana-Verlag, Stein na Rajni (Švicarska) i bez koje ne bi smio biti ni jedan kršćanski dom, naveden je, između ostalih i izvrstan recept za srčane bolesnike s kojim postižemo upravo nevjerojatne uspjehe.

Opatica Hildegard von Bingen živjela je prije 800 godina (1098-1179), umrla je dakle u dobi od 81 godinu. Kao tzv. mistik imala je pri potpunoj svijesti pred očima neku vrstu nebeskoga TV prijemnika. Kako na kraju svoga životnoga djela izričito svjedoči i objašnjava, potječu sva njezina pisma, sve što je ikada napisala, isključivo od tih nebeskih slika i riječi, sve navedene bolesti i opisane lijekove otkrio joj je Bog.

Papa Eugen III. dao je da se preispita njezina vidovitost te je njezinu karizmu crkveno priznao. Sada, nakon 800 godina, i moderna medicina priznaje njezine spoznaje kao ispravne

Dr. Hertzka, liječnik opće medicine koji prakticira prirodno liječenje u Konstanzi na Bodenskom jezeru, u svojoj je knjižici "Tako liječi Bog" prenio neke recepte sv. Hildegard.

Receptom "Vino za srce" polučio je velike uspjehe kod svih **slabosti srca** i pravih **srčanih oboljenja** i u njegovoj svakodnevnoj liječničkoj praksi ono, kako navodi dr. Hertzka, ima istaknuto mjesto. I sama sam taj recept već nekoliko puta preporučivala, uspjeh je bio iznenađujuće dobar. I kod **angine pectoris** vino za srce je donosilo osjetno poboljšanje.

RECEPT - VINO ZA SRCE

10 svježih **peršinovih stabljika zajedno s lišćem** stavimo u 1 litru čistoga, prirodnoga vina, te tome dodamo jednu do dvije velike žlice čistoga **vinskoga octa.** Kuhamo 10 minuta na slaboj vatri (pozor, pjeni se!). Nakon toga dodamo u to 300 g **pčelinjega meda,** kuhamo na laganoj vatri 4 minute. Vruće vino za srce procijedimo i još s vrućim napunimo bočice koje smo isprali s malo koncentriranoga alkohola. Dobro zatvorimo! Talog, koji se stvara, ne šteti i možemo ga mirno piti zajedno s vinom. - K tome bih receptu željela dodati još to da je volji svakoga pojedinca prepušteno, hoće li kuhati med ili ne.

Dr. Hertzka piše: "Koje vino koristite, crveno ili bijelo, svejedno je, samo da je prirodno... Jedino se mora poštovati pravilan redoslijed: med se dodaje tek nakon prvog kuhanja i treba ga također kuhati. Nemojte se bojati kuhanja Samo mirno kuhajte svoje peršin - med - vino za srce!"

Dalje dr. Hertzka tumači: "Kad jednom osjetiš svoje srce, uzmi dnevno jednu, dvije ili i tri pa i više velikih žlica vina i **probadanje oko srca** (uslijed promjena vremena ili uzrujanosti) bit će kao odnešeno. Ne valja nikako biti sitničav ili bojažljiv, s time si nikada ne možeš nauditi. Ne samo kod blagih **početnih srčanih bolova,** nego i kod pravih **slabosti srca** i čak kod ozbiljnijih **srčanih bolesti** često ćeš sebi puno pomoći s tim peršin - med - vinom za srce, možda čak jednom ozdraviš."

21. siječnja 1980. dobila sam od jedne žene iz pokrajine Salzburg pismo, koje ovdje navodim. Žena piše: "Poručujem Vam, da sam si spravila vino za srce i da sam postigla zapanjujuće uspjehe. Prije 10 godina bila sam operirana. Rekli su mi da imam **slabo srce** i da ću zbog toga uvijek imati bolove. Nisu me mogli potpuno izliječiti. To je značilo, da sam se s time morala pomiriti. Ali, zahvaljujući vinu za srce, moje su tegobe nakon dva mjeseca uzimanja vina iščezle. Više se ne osjećam slabo."

Izvrsna ČAJNA MJEŠAVINA za obitelj

Počinjemo u rano proljeće s prvim cvjetovima podbjela i nastavljamo sa sakupljanjem onoga s čime nas kao s blagoslovom obasipa priroda u tri godišnja doba:

Podbjel - cvjetove, nešto kasnije lišće

Jaglac - cvat

Ljubičice svih vrsta - cvjetove i lišće

Plućnjak (u narodu zvan i Ivica i Marica) - cvat

Zečja soca - cvjetove

Dobričica - vrlo malo - samo kao začin - gornje cvjetne glavice

Kopriva - prve proljetne izdanke

Vrkuta - lišće i cvjetove

Čestoslavica - cvjetove, stabljike i lišće

Jagoda - lišće, **Kupina i malina** - izdanke

Bazga - izdanke, kasnije cvjetove

Tratinčica (krasuljak)

Lipa - cvjetove beremo po sunčanom vremenu

Kamilica - (beremo po suncu)

Suručica - cvjetove

Neven - cvjetove

Lazarkinja - cvjetove, stabljike i lišće

Majčina dušica (timijan) - cvjetove, stabljike i lišće

Matičnjak - cvjetove, stabljike, lišće, i bez cvjetova

Paprena metvica - cvjetove, stabljike, lišće, i bez cvjetova

Stolisnik - (ubran po suncu, ali samo malo)

Divizma (cvjetove - ubrane po suncu)

Gospina trava (cvjetove -ubrane po suncu)

Mažuran (divlji) - cvjetove i lišće

Sitnocvjetna vrbovica - lišće, stabljike i cvjetove

Smrekni vrhovi - posve mlade izdanke

Broćika - cvjetove, lišće i stabljike

Lišće ruža u svim bojama - (kad su gnojene prirodnim gnojivima!)

Bilje valja uvijek dobro osušiti i u kasnu jesen spraviti od mješavine izvrstan, koristan, mirisan i ugodan čaj. Zimi će obogatiti vaše večernje obroke i podsjetiti vas na lijepe ljetne trenutke u slobodnoj Božjoj prirodi. Na 1 šalicu čaja (1/4 l vode) uzima se vrhom puna čajna žličica biljne mješavine, samo opari i pusti da kratko odstoji.

SAVJETI ZA RAZLIČITE BOLESTI

BUBULJIČAVOST (AKNE)

To je izrazito pubertetska bolest djelomično povezana sa smetnjama u radu bubrega. Zbog toga valja izbjegavati jako začinjena, preslana jela, prekisele salate i pića. Salate treba spravljati s kiselim vrhnjem. Protiv bubuljičavosti dnevno valja piti litru čaja od oparenih **kopriva** i to gutljaj po gutljaj tijekom cijeloga dana.

Vanjska primjena: ujutro i uvečer na mokro lice nanesemo **hren u octu** i ostavimo ga 10 minuta. Naribanim hrenom napunimo bocu i prelijemo ga s vinskim ili voćnim octom. Ocat mora prekriti hren. Pripravak mora odstajati 10 dana na sobnoj temperaturi. Koristimo ga izravno iz boce, bez presipanja, stavljamo ga u iskuhanu plastičnu bocu s probušenim čepom. Hren oduzme octu oštrinu, a ocat hrenu. Nastane blaga octena esencija koju može podnijeti svako lice.

BOLOVI POSLIJE AMPUTACIJA (fantomski bolovi patrljaka)

Dugo vremena nakon amputacija, često godinama, osjećaju se jaki fantomski bolovi (bolovi na dijelovima koje čovjek više nema). Iskustvo pokazuje da **kašasti oblozi od gaveza** (Vidi poglavlje "Gavez", "Načini uporabe"!) ublažuju bolove, te se oni postupno izgube.

Isto tako odlično djeluje **ekstrakt luka** kojega možemo dobiti u homeopatskim ljekarnama. Možemo ga, međutim, lako pripraviti i sami. Na kolute narezanim lukom do grla napunimo bocu i prelijemo s 38 - 40 % žitnom rakijom, ostavimo da stoji 10 dana na suncu ili na drugom toplom mjestu i tada prelijemo u bočice. S tim ekstraktom mažemo patrljke nastale amputacijom.

Velika je pomoć čaj od **korijena perunike** koje iskopamo u listopadu, operemo sa četkom, objesimo i osušimo. Osušeno korijenje sitno sameljemo, najbolje u starom mlincu za kavu, mak ili mrvice. Pola čajne žličice toga praška nakvasimo preko noći u 1/4 litre vode, tijekom dana popijemo, gutljaj po gutljaj, jednu do dvije šalice toga čaja.

Patrljke tri puta tjedno kupamo **u kupkama od majčine dušice** (svaku kupku možemo zagrijati i još dva puta upotrijebiti). Za jednu kupku uzmemo cijelu šaku majčine dušice. Preporučuju se i **jastučići od majčine dušice i crvotočine** koje tijekom noći stavljamo kao obloge. U jedan jastučić (od lanenog platna) stavljamo 100 do 150 grama navedenoga bilja.

POMANJKANJE TEKA U DJECE

Jedna se mlada majka jadala da njezin dvogodišnji sin pati od kroničnoga gubitka teka, te je neraspoložen, umoran i jedva ga može nagovoriti na šetnju, ima tamne podočnjake. Sve se to brzo promijenilo, kada je na moj savjet dijete okupala u **potpunoj kupki od majčine dušice,** pripravljenoj od 50 g bilja (tijekom noći nakvasimo ga u hladnoj vodi, trajanje kupanja je 20 minuta, srce mora biti iznad vode, vodu za kupanje dvije večeri izlijemo natrag na bilje, te ukupno od te količine imamo tri kupke). Pored toga je dijete pilo svaki dan gutljaj po gutljaj jednu šalicu **koprivina čaja**. Radosna mi je pričala da se dijete više ne može prepoznati. Ima izvrstan tek, voli biti na zraku i ići u šetnje, a bilo je smiješno, kako je mališan svaki dan podsjećao majku na svoj čaj od koprive. Mislio je vragolasto: "Još samo jedan gutljaj!"

ARTROZA, ARTRITIS, KOKSARTROZA

Sljedeće upute vrijede i za upale i deformacije zglobova, te pojave istrošenosti. Ta oboljenja su izlječiva, bolovi se polako gube, čak se i deformacije tijekom jedne ili dvije godine postupno povuku. Bolesnici koji hodaju sa štapom ili štakom prestaju ih koristiti nakon razmjerno kratkog vremena. Ujutro, pola sata prije doručka i uvečer,

pola sata prije večere valja popiti po jednu šalicu čaja od oparene **poljske preslice**, koju pustimo da odstoji pola minute, te tijekom dana četiri šalice **čaja od koprive** kojeg također oparimo i ostavimo da kratko odstoji. Od te četiri šalice čaja odlijemo tri puta po pola šalice i svaki put u to dodamo po jednu veliku žlicu **švedske grenčice.** Cijelu količinu podijelimo i pijemo prije i poslije jela.

Bez obzira na to na kojem mjestu osjećamo bolove, u koljenu ili drugim zglobovima stavljamo u trajanju od četiri sata obloge od švedske grenčice. Ne zaboravite: kožu valja prije toga namazati svinjskom mašću ili s mašću od ljekovitoga nevena, a poslije još napudrati. Tako ćete spriječiti pojavu svrbeža. Zgužvani **listovi kelja ili listovi glavatoga kupusa** izglačani, stavljeni na bolne zglobove i zavijeni s toplom krpom donose olakšanje. I masiranje zglobova s **gavezovim ekstraktom** pomaže da se bolovi lakše podnesu. Kod upala zglobova preporučljivi su **oblozi od poljske preslice** smekšane na pari (Vidi str. 60!)

Osim listova kelja i kupusa najtoplije bih preporučila još i obloge od listova obične šapike - u narodu zvane još i medvjeđa šapa, medvjeđi dlan, blatarica itd. Šapiku nalazimo posvuda na međama, strminama i livadama, a kao korov ima svoje stanište i u svijetlim, vlažnim, bjelogoričnim i miješanim šumama.

Biljka ima velike, plosnate štitaste cvati, koji se prelijevaju zelenkasto ili svjetlo ružičasto, na livadama i međama uočljiva je zbog svoga visokog rasta.

Našoj se baki u 93. godini iznenada pojavila na lijevom koljenu **izbočina** prema desnoj strani praćena s jakim bolovima. Inače jako pokretna sada je morala uzeti štap kao oslonac, ali je i tako jedva hodala. Četrnaest dana sam joj preko dana stavljala obloge od švedske grenčice (4 sata), noću pak vruće, izglačane listove kupusa. Bolovi su doduše malo popustili ali su teškoće pri hodanju ostale. Zatim sam posegnula za listovima šapike i već prvi dan polučila izvrstan uspjeh. Listove sam oprala, razvaljala ih na dasci i preko noći stavila izravno na bolesno koljeno. Sljedećega dana smetnje u hodanju su bile kao rukom odnešene. Samo je izbočina još bila vidljiva. Tako sam sljedeće večeri još jednom stavila obloge i na našu radost oteklina je splasnula. Naša 94. godišnja baka hoda bez štapa. Svi bolovi i smetnje u koljenu su nestali.

Jako je preporučljivo jedanput mjesečno primijeniti **sjedeću kupku od poljske preslice** pripravljenu od 100 g bilja koje preko noći namočimo u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo i potom se kupamo 20 minuta. Vodu za kupanje možemo još dva puta izliti na bilje, zagrijati i koristiti za dvije sljedeće kupke.

Neka redovnica piše: "U travnju sam Vas molila za savjet. Zbog bolova više nisam mogla noću spavati. Po Vašim uputama sam svaki dan pila 4 šalice svježega čaja od koprive s kojim sam razrijedila švedsku grenčicu (3 čajne žličice čaja na jednu veliku žlicu švedske grenčice). Presretna Vam javljam, da sada, pola godine kasnije, u kukovima uopće ne osjećam nikakve bolove, a operacija više nije potrebna. Radim u staračkom domu i mnogima sam s biljem pomogla.

OSLABJELOST MJEHURA

Mnogo ljudi osobito u kišnim danima, ili pak, prilikom spuštanja s planina trpi zbog toga što ne može dobro kontrolirati mokrenje. Tu prije svega dobro pomažu tople kupke od **stolisnika i poljske preslice** sa 100 g bilja po kupki, (Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke"!) Osim toga dnevno valja piti četiri šalice čaja od oparene vrkute, predio mjehura masirati s ekstraktom rusomače, koja izvana jača mišiće. Upute kako pripravljamo taj ekstrakt možete naći u poglavlju "Rusomača." Preporučljive su i istodobne sjedeće kupke od rusomače. Također treba 100 g bilja po kupki.

Izvanredno pomažu sjedeće kupke od kuhinjske soli. U dobro zagrijanu sjedeću kupku stavimo punu šaku kuhinjske soli i uvečer ponavljamo kupke tako dugo dok teškoće s mjehurom ne prestanu.

UPALA SLIJEPOGA CRIJEVA

"Češće bi morali piti po jednu šalicu čaja od svježih **listova kupine**, pa ne bi dolazilo nikada do upala slijepoga crijeva." Na tu sam se rečenicu staroga kućnoga liječnika iz mojega djetinstva sjetila kada se jednoga dana moj sedmogodišnji sin probudio s bolovima u predjelu slijepoga crijeva i potpuno blijedim licem. Obavijestila sam liječnika, ali sam ipak odmah pripremila šalicu čaja od lišća kupine. Već pri pijenju čaja sinu se vratila boja u lice. Liječnik nije više mogao dijagnosticirati upalu slijepoga crijeva.

HEMOFILIJA

Pri, hvala Bogu, rijetkoj pojavi hemofilije, postižemo uspjeh sa sljedećim biljem: čestoslavicom, vrkutom, rusomačom, stolisnikom i poljskom preslicom pomiješanim u jednakim omjerima. Svakodnevno moramo popiti najmanje četiri šalice čaja i to tijekom cijeloga dana. Na 1/4 litre stavimo vrhom punu čajnu žličicu bilja, oparimo i ostavimo da stoji jednu minutu. Osim toga valja provoditi i 14-dnevne sjedeće kupke spravljene s tim biljem. Za jednu kupku uzmemo 100 g bilja, nakvasimo u hladnu vodu preko noći, sljedeći dan zagrijemo, ulijemo u dobro zagrijanu vodu za kupku, vrijeme kupanja je 20 minuta. Vodu za kupanje možemo još dva puta preliti preko bilja i zagrijanu koristiti za još dvije sjedeće kupke.

JAGODASTI BILJEG (HEMANGIOM)

Listove **cedra ili čempresa,** nazvanog i drvo života, operemo, sitno nasjeckamo i napunimo bocu do grla, prelijemo s 38 - 40 % žitnom rakijom i ostavimo 10 dana na suncu ili u blizini drugog izvora topline. S tom tinkturom mažemo hemangiom više puta dnevno. I sokom od mesnatih listova **čuvarkuće** (Sempervivum tectorum), razrezanim po dužini, također mažemo hemangiom, što dovodi do njegova laganog povlačenja. Sok od mesnatih **stabljika nevena,** kojega istisnemo u sokovniku, također pomaže da se hemangiom odstrani. **Eliksir švedske grenčice,** često primjenjivan, isto tako otklanja tu tvrdokornu kožnu bolest.

Navedeni sokovi i tinkture izvrsna su pomoć i kod različitih **madeža i crvenih madeža, smetnji pigmentacije, staračkih pjega,** kao i kod **vitiliga (bijeli biljezi)** i skidanja **bradavica.**

Dvomjesečna beba imala je na prsima hemangiom veličine graha kojega je trebalo odstraniti operativnim putem. Plašljiva je majka strahovala da će kod operacije njezina dojenčeta doći do komplikacija. Počela je više puta na dan mazati oboljelo mjesto sa švedskom grenčicom. Približno nakon 6 tjedana tvorevina je nestala.

SPONTANI POBAČAJI

Kod mnogih žena dolazi češće do spontanih pobačaja, pa ne mogu roditi dijete. Te žene moraju dnevno piti dvije do tri šalice čaja od **stolisnika i vrkute.** Ali i mladi izdanci bijeloga graba, koji se sadi kao živica oko kuća, mogu pomoći. Mlade vrške listova, sastavljene od tri lista, skuhamo u mlijeku. Mlijeko procijedimo, umiješamo jedan žumanjak i na kraju dodamo još laganu zapršku na maslacu. Tu juhu valja uzimati nekoliko tjedana ili mjeseci kao večernji obrok. Do spontanoga pobačaja jedva da će više doći.

GNOJNA UPALA PRSTA, KUKAC

Preporučujem višekratne vruće dnevne kupke od kamilice u trajanju od pola sata. Usto valja staviti ovoj od gline prethodno namazavši prst mašću protiv upala. **Češnjak skuhamo u mlijeku** i u toj tekućini držimo ruku pola sata - to je stari domaći lijek. Ako se prst gnoji, stavljamo oblog od **kaše lanenoga sjemena.** Ako se čir pritom otvori peremo ga u toplom čaju od kamilice. Zatim stavljamo obloge od ulja Gospine trave. Drugi stari domaći

lijek: **Veliku bedreniku, bijeli sljez, korijen paprati i bazgine cvjetove** pomiješamo u jednakim dijelovima. Na 1/2 l **bijeloga vina** stavimo 15 g mješavine bilja, kvasimo hladno preko noći i sljedeći dan zagrijemo mješavinu do ključanja. Prst držimo dva sata u mlakom biljnom vinu, tada sastružemo prah s krede i stavimo ga na prst te zavijemo s lanenim rupcem.

FISTULE

Tri puta dnevno u oparenom nezaslađenom čaju od kamilice popijemo po čajnu žličicu, u jako teškim slučajevima po jednu veliku žlicu **švedske grenčice.** Za vanjska ispiranja koristimo mlaki uvarak od jednakih dijelova dobričice, poljske preslice i lanilista (divlje žute žabice), nakon ispiranja oboljelo mjesto namažemo s eliksirom švedske grenčice ili stavimo vatu natopljenu s tim kapljicama. Iza toga preporučujemo sjedeće kupke od poljske preslice, a preko noći stavljamo obloge od poljske preslice smekšane na pari (Vidi poglavlje "Poljska preslica", "Načini uporabe!").

Neka 51-godišnja žena iz Bavarske je 28 godina patila od fistule na jabučici. U pismu mi javlja: "Ne mogu Vam opisati, kakve sam sve tegobe pretrpjela u 28 godina. Savjetovali su mi operaciju, što ipak nisam prihvatila, jer ju je i profesor smatrao dvojbenom. Tek mi je jedan liječnik opće prakse donio olakšanje savjetujući mi sirovu hranu i vježbe za disanje - ali do ozdravljenja nije došlo. U proljeće sam nabrala prve svježe koprive i počela piti tri šalice **čaja od koprive** dnevno, svaki put dodajući čajnu žličicu švedske grenčice. Nakon točno 14 dana moja je jagodična fistula izliječena i bolovi su potpuno nestali. Za mene i sve one, koji me poznaju, bilo je to čudo."

ŽUČNI KAMENCI

Zanimljivo je da ova bolest muči više žene nego muškarce. Glavni simptomi su: gorko podrigivanje i povraćanje, jaki grčeviti bolovi, koji se pojavljaju na desnoj strani oko rebara i šire se prema srcu i povezani su s velikom mučninom. Na raspolaganju nam je tako mnogo ljekovitih tvari iz Božje ljekarne da ne mora uvijek doći do operacije.

Kura od šest tjedana sa **sokom od vrtne rotkvice** pomaže u svakom slučaju, osim onda kad se radi o jako rijetkoj pojavi netopljivih kamenaca. U takvom je slučaju potrebna operacija. Vrtnu rotkvicu istisnemo u sokovniku. Liječenje počinjemo ujutro natašte s 100 g i u tri tjedna postupno uzimamo do 400 g soka, da bi zatim tijekom sljedeća tri tjedna postupno smanjili količinu ponovo na 100 g. Kod upale želučne ili crijevne stijenke ne smijemo piti rotkvičin sok!

Kako se brzo uz pomoć rotkvičina soka rastope žučni kamenci pokazuje sljedeća priča. Supruga bivšega generala iz Trienta operirala je žučne kamence. Bilo je manjih i većih kamenaca koje je svakome rado pokazivala i konačno ih je dala učvrstiti u dršku noža. Jednoga dana upravo kada je gulila s nožem rotkvicu, netko je došao u posjetu. Nož je odložila u zdjelu s rotkvicom i posvetila se svojem gostu. Kako je bila iznenađena kada je kasnije uzela nož u ruke. Žučni kamenci u dršci noža bez traga su nestali, rastopili su se u vlažnoj hrpi rotkvice.

Dobru biljnu ljekovitu mješavinu protiv grčeva (kolika) i kamenaca čini po 20 g velike **bedrenike, bršljana, hmelja, turice, paprene metvice i pelina.** Na 1 litru jabučnoga vina ili mošta uzmemo tri velike žlice bilja, hladno namočimo i potom pažljivo zagrijemo skoro do ključanja, skinemo s vatre i ostavimo da odstoji još tri minute. Tijekom dana uzmemo svaki sat po jednu veliku žlicu toga vina, približno 8 do 9 puta u danu. Kako ovo biljno vino moramo piti toplo držimo ga u termos-boci.

SPUŠTENA MATERNICA

Tijekom dana popijemo gutljaj po gutljaj četiri šalice čaja od **vrkute.** Na 1/4 litre vode stavimo vrhom punu čajnu žličicu bilja, oparimo i pustimo da kratko vrijeme odstoji. Stabljike i cvjetove **rusomače** sitno narežemo, napunimo u bocu do grla i prelijemo s 38 - 40 % rakijom, ostavimo 10 dana na suncu ili u blizini drugog izvora topline. S tom esencijom nekoliko puta dnevno namažemo lijevu stranu trbuha od vagine naviše. Istodobno triput tjedno primjenjujemo **sjedeće kupke sa stolisnikom:** preko noći nakvasimo 100 g stolisnika u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo i kupamo se 20 minuta u sjedećoj kupki. Vodu za kupanje možemo još dva puta ponovo izliti na bilje, tako da od jedne kupke mogu nastati tri.

TEŠKOĆE SA SLUHOM USLIJED PREHLADE

Pomiješamo jednake dijelove dobričice, kadulje i stolisnika. Od toga bilja pripravimo topli naljev za ispiranje ušiju. Isto tako može se preporučiti i **švedska grenčica** koju nakapamo na komad vate i stavimo u uho u koje smo prije toga nakapali toplo **ulje majčine dušice.** Ulje majčine dušice zagrijemo tako da u vruću vodu zamočimo čajnu žličicu u koju stavimo jednu do dvije kapljice ulja.

SIVA I ZELENA MRENA

Zelena mrena nije samo oboljenje očiju, ona potječe od smetnji u radu bubrega. U većini slučajeva usko je povezana s reumom i bolovima u zglobovima. Na dan valja piti dvije do tri šalice čaja spravljenoga od jednakih dijelova **koprive, čestoslavice, nevena i poljske preslice,** a u svaku šalicu čaja treba staviti po jednu čajnu žličicu švedske grenčice. Bilje mora biti što svježije da bi ozdravljenje bilo brzo.

Kod **sive mrene** češće u danu mažemo očne kapke **sa švedskom grenčicom.** Iz pisama sam razabrala da je taj način primjene kod sive mrene djelotvoran. Više o tome možete pročitati u poglavlju "Rosopas obični".

Kod zelene mrene jako je važna **sjedeća kupka od poljske preslice.** Bolesni bubreg pritišće prema gore i prema očima. Smanjenju tlaka u oboljelom oku doprinose sjedeće kupke od poljske preslice. One izvana tako dobro utječu na bubrege da se još za vrijeme kupanja očni tlak smanji. Uzmemo 100 g osušenoga bilja ili oko pola vjedra, tj. oko dvije i pol litre svježega bilja. Bilje tijekom noći nakvasimo u hladnu vodu koja ga mora prekriti. Sljedećega dana sve zagrijemo, procijedimo i ulijemo u dobro zagrijanu vodu za kupanje, vrijeme kupanja je 20 minuta. Za vrijeme kupanja dolijevamo vruću vodu kako bi održali stalnu temperaturu. Kupaonica također treba biti topla. Voda mora biti iznad bubrega, a srce izvan vode. Ne brišemo se već obučemo ogrtač za kupanje i jedan sat se znojimo u prethodno zagrijanoj postelji. Ta voda za kupanje, zagrijana, može se koristiti još dvije večeri.

Po sljedećem receptu pripremimo **parnu kupku za oči:**

20 g vidca	Sve dobro pomiješamo. 5 ravnih velikih žlica bilja prelijemo s 1/2 litra bijeloga vina, kojeg smo zagrijali gotovo do vrenja. S time parimo zatvorene oči. Najbolje je da vino pohranimo u bocu i s manjom količinom svaki put kad je potrebno pripremimo svježu parnu kupku.
20 g odoljena	
10 g sporiša	
30 g cvjetova bazge	
20 g kamilice	

Kako bi često jako neugodne bolove u očima brže otklonili, nakon objeda treba jedan sat na zatvorenim očima držati komad vate natopljen sa švedskom grenčicom.

Kupke za oči možemo također prirediti i od **vidca** ali s jako slabim naljevkom. Pogoršanje stanja očnih oboljenja nakon uporabe kupki od vidca znak je prevelike doze. Za jednu šalicu uzimamo najviše pola kavene žličice bilja

u naljevak i ostavimo da odstoji vrlo kratko. Preporučujem obloge za oči s tako blagim oparkom. Čaj treba biti uvijek svjež i smijemo ga koristiti samo jedanput.

Nakon mise, upriličene za zapadnonjemačke hodočasnike u jednoj gornjoaustrijskoj crkvi, pristupila mi je sva ozarena jedna žena i ispričala mi kako se uz pomoć savjeta iz moje knjige potpuno oslobodila zelene mrene. - Jedno mi pismo potvrđuje da su navedene čajne mješavine još jednom pomogle u slučaju zelene mrene.

POJASASTI HERPES (HERPES ZOOSTER), POJASASTI OSIP

Blagi sok čuvarkuće (Sempervivum tectorum) vrlo brzo ublažava duboke bolove pojasastog osipa. Po dužini prerežemo 4 do 5 mesnatih listova i stavimo ih na tanjur. Sokom koji se cijedi na površini više put dnevno

namažemo oboljela mjesta. Lišće možemo staviti i u sokovnik i tako dobiti sok. Bolesnik već nakon prvoga mazanja osjeća blagotvorno djelovanje soka. U jednoj staroj knjizi o bilju nalazimo sljedeći recept:

25 g hrastove kore 10 g vrkute 20 g zobi 10 g kamilice 25 g kadulje 10 g kokoca	U jednu litru hladne vode dodamo 4 velike žlice dobro pomiješana bilja, pustimo da gotovo provrije, skinemo s vatre i ostavimo da odstoji tri minute. S mlakim uvarkom više puta dnevno oprezno namažemo oboljela mjesta. Ostatak bilja lagano zagrijan u lanenoj krpi stavimo preko noći na osuta mjesta.

LJEPŠI RAST KOSE

Po jednu šaku svježe koprive, orahovih, brezovih, bazginih listova i jednu stabljiku rosopasa običnog stavimo u hladnu vodu i zakuhamo do vrenja. Ostavimo da odstoji tri minute. S jednom polovicom uvarka dobro operemo kosu tvrdim (natrijevim) sapunom i isperemo s vodom. Drugu polovicu uvarka ostavimo nekoliko minuta na kosi i vlasištu, bez dodatnog ispiranja kose s čistom vodom.

OŠTEĆENJA SRCA I CIRKULACIJE

Kako su **srčani infarkti** posljednjih godina sve češći, i kako se čini postat će opća bolest, upućujem na čajnu mješavinu koja kod oštećenja srca i cirkulacije daje iznenađujuće rezultate:

10 g poljske preslice	10 g rutice	10 g troskota	10 g korijena bedrenice
10 g brđanke	30 g gloga	20 g imele	20 g mate - čaja
10 g smrdljive koprive	10 g maslačka	10 g ljusaka graha	10 g rusomače
10 g kore kokovine	10 g grožđače	10 g čička	10 g anserine
10 g stolisnika	10 g dimnjače	10 g srdačice	10g irskog lišaja (ne islandskog)
10 g iđirota	10 g pirevine	10 g gladiša	10 g matičnjaka

Sve dobro promiješamo, za jednu šalicu čaja uzmemo vrhom punu čajnu žličicu mješavine! Bilje namačemo preko noći u hladnu vodu, te čaj ujutro zagrijemo. Rano ujutro i uvečer popijemo po jednu šalicu čaja pomiješanu s čajnom žličicom meda.

PELUDNA GROZNICA (HUNJAVICA)

Kako **koprive** pomažu kod svih **alergija**, a peludna hunjavica je alergija, ona će u razmjerno kratkom vremenu nestati ako pijemo tri do četiri šalice čaja od koprive dnevno i uz to tri čajne žličice **švedske grenčice** razrijeđene čajem.

PROPADANJE KOŠTANOG TKIVA (OSTEOPOROZA)

S razdrobljenim ili samljevenim sjemenom **piskavice** postižemo kod propadanja koštanoga tkiva (kao i kod **koštanih tumora** ili **upale koštane moždine)** lijepe uspjehe. Dnevno valja popiti, razdijeljeno u četiri dijela, dvije šalice stolisnikova čaja. U dvije politrene šalice svaki put stavimo po pola čajne žličice samljevenoga sjemena piskavice. Potpune stolisnikove kupke od 200 g bilja, u trajanju od 20 minuta, tako da je srce iznad površine vode. (vodu za kupanje, zagrijanu, možemo koristiti još dva puta) primjenjujemo jedanput mjesečno.

površine vode, (vodu za kupanje, zagrijanu, možemo koristiti još dva puta) primjenjujemo jedanput mjesečno. Osim toga svaki dan tijelo mažemo sa stolisnikovom tinkturom. Cvjetovima ubranim po sunčanom vremenu napunimo bocu do grla, prelijemo s 38 - 40 % žitnom rakijom i ostavimo na suncu 10 dana (Vidi "Načini uporabe", "Stolisnik"!).

GUŠAVOST

Često grgljanje čajem od sitno narezanih listova **čvorasta strupnika** ili sitno narezane **broćike** otklanja gušavost, bila ona unutarnja ili vanjska. Strupnik nalazimo na obalama potoka, u šumskim jarcima i vlažnom grmlju. Ima neugledne crvenosmeđe cvjetove i tamnozelene duguljaste zašiljene listove. Ovi imaju oštar miris sličan onom bazgina lišća, tako da ih po mirisu ne možemo zamijeniti s nekom drugom biljkom. Dok od strupnika uzimamo samo lišće i s tim čajem duboko grgljamo, ali ga ne popijemo, kod broćike skupljamo cijelu biljku zajedno s cvjetovima, duboko grgljamo i povremeno popijemo pokoji gutljaj čaja. Poznanici iz Beča je u veljači 1979. godine izrasla prilično vidljiva guša. Bojala se operacije i na moj je savjet u proljeće, odmah kada je u prirodi našla prvu broćiku, počela grgljati. Broćiku prelijemo s vrućom vodom i s toplim čajem duboko grgljamo. Godinu dana kasnije presretna mi je pričala kako joj je njezin muž brao svježu broćiku; od samoga je početka osjećala, kako guša postupno postaje sve manja, dok nije potpuno iščezla.

PLUĆNI EMFIZEM

Plućni emfizem nastaje slično kao i **srčana astma i oboljenje žlijezde štitnjače,** uz koje se javljaju teškoće s disanjem, najvećim dijelom zbog oštećene jetre. Pritisak jetre prema gore uzrokuje otjecanje i proširenje bronha, pluća i srca. Stalni pritisak jetre na osjetljivu žlijezdu štitnjaču pospješuje nastanak procesa bolesti. U takvom slučaju ujutro popijemo šalicu čaja od **crvotočine obične,** tijekom dana stavljamo u trajanju od četiri sata obloge od eliksira **švedske grenčice** (Vidi poglavlje "Švedsko bilje"," Načini uporabe"!), dok noću, naprotiv, stavljamo obloge od **poljske preslice** smekšane na pari. Punu šaku poljske preslice stavimo u sito i na pari umekšamo i ugrijemo. Zamotanu u lanenu krpu stavimo na bolesnu jetru. Pritisak jetre popusti i postupno prestaje tjeskobno disanje.

MENSTRUACIJA

Kod jakih menstrualnih krvarenja pijemo ujutro natašte pola sata prije doručka šalicu čaja od sljedećih, dobro izmiješanih biljaka: 25 g **cvjetova arnike,** 50 g **korijena odoljena,** 25 g **islandskog lišaja,** 25 g **matičnjaka,** 25 g **stolisnika** i 25 g **kadulje.** Na 1/4 litre vode stavljamo vrhom punu čajnu žličicu biljne mješavine, oparimo i pustimo da odstoji tri minute. Čaj treba nastaviti piti i onda kada se menstrualna krvarenja normaliziraju. Bilje stvara dobar osjećaj u trbuhu, ublažava **smetnje u klimakteriju,** a njegova djelotvornost traje godinama.

Prije nekoliko godina molila me je jedna mlađa žena za taj recept. Imala je vrlo jaka menstrualna krvarenja i iza sebe, u klinici svoga brata - ginekologa već dva zahvata, oba bez uspjeha. Čaj je pomogao isto tako brzo kao i meni, kada su mi se nakon teškog tifusnog oboljenja pojavila jaka krvarenja koja se nisu dala ničim zaustaviti. Moj liječnik tada je mislio: sada moramo pokušati s biljem. Tako je u moje ruke došao taj divni recept. Više od godinu i pol mučila sam se s mjesečnim krvarenjima, koja su trajala po 14 i više dana. Točno za četiri tjedna bilje je pomoglo i normaliziralo menstruaciju. Čaj sam bez prekida pila 5 godina.

MULTIPLA SKLEROZA

I za tu bolest, koja se smatra neizlječivom, u Božjoj ljekarni možemo naći lijek. Istina, stanje se poboljšava korak po korak, ali čovjek se ne smije nikako predati već mora sačuvati vjeru i povjerenje u ljekovito bilje, dar našega Stvoritelja bolesnom čovječanstvu. Ponovno ukazujem na to da kod tako ozbiljnog oboljenja treba koristiti samo svježe bilje. Za zimsku ga zalihu osušimo.

Rusomaču operemo, sitno nasjeckamo, napunimo bocu do grla i prelijemo s 38 - 40 % žitnom ili voćnom rakijom. Ostavimo ju 10 dana na suncu ili u blizini drugog izvora topline. S tom esencijom masiramo oboljele dijelove mišića dva do tri puta na dan. Osim toga, tijekom dana, popijemo u gutljajima četiri šalice čaja od **vrkute** i dvije šalice **kaduljina** čaja. Svježe listove zečje soce operemo i iz još vlažnih u sokovniku istisnemo sok. Tokom šest sati svakoga dana uzimamo svaki sat tri do pet kapljica soka razrijeđenih s čajem. Masiranje s **uljem Gospine trave, kamilice i majčine dušice** djeluje povoljno. Cvjetovima ubranim za sunčana vremena napunimo bocu do grla (stavljamo svaki list odvojeno), prelijemo s hladno istisnutim maslinovim uljem (ulje mora prekriti bilje) i ostavimo 10 dana na suncu ili toplom mjestu.

Po sunčanom vremenu nabrane cvjetove **Gospine trave, kamilice i stolisnika** pripremimo na isti način kao rusomaču. S tim esencijama masiramo kralješnicu, zglobove i bokove. Jednako tako preporučljivo je masiranje s esencijom koju dobijemo tako da **korijen gaveza** operemo, iščetkamo, sitno narežemo i prelijemo s 40 % voćnom rakijom. Ako dođe do ukočenja kralješnice, stavljamo tople kašaste obloge od gavezova brašna na križa. Gavezovo brašno izmiješamo s vrućom vodom u kašu; da bismo s njime lakše namazali lanenu krpu dodamo u kašu nekoliko kapljica ulja. Osim toga pijemo ujutro i uvečer po jednu šalicu **stolisnikova čaja.** Uzimamo tri velike žlice **švedske grenčice** razrijeđene sa stolisnikovim čajem i tu količinu, gutljaj po gutljaj, pijemo tijekom cijeloga dana. Također češće stavljamo obloge od švedskoga bilja na potiljak i držimo ih četiri sata.

Ne smijemo zaboraviti na sjedeće kupke od **smrekinih vrhova, Gospine trave, kamilice, kadulje, stolisnika, majčine dušice i poljske preslice** jer sve te biljke blagotvorno djeluju na oduzetost. Po kupki valja uzeti 100 g bilja. Preko noći ga namočimo u hladnu vodu, sljedeći dan zagrijemo i ulijemo u vodu za kupanje. Voda mora prekriti bubrege, kupanje traje 20 minuta, iza toga se još jedan sat znojimo u postelji. Tu vodu možemo koristiti još dva puta, tako da u nju vratimo bilje i ponovo ju zagrijemo. U jednom tjednu upotrebljavamo samo **jednu** vrstu bilja. - Posebno bih savjetovala **potpune kupke od majčine dušice** koje djeluju na mišiće i tkivo, isto kao i **potpune kupke od koprive** koje čudotvorno djeluju na cirkulaciju krvi i ne smiju biti izostavljene. Za to uzimamo 200 g bilja po kupki i primjenjujemo isti postupak kao za sjedeće kupke; i ovu vodu možemo koristiti za kupanje tri puta uzastopno. Srce mora biti izvan vode.

Nova i dobra iskustva imamo s oblozima od **listova obične šapike** koje stavljamo po cijelom tijelu. Listove te biljke (u narodu zvane i blatarica, medvjeđi dlan, medvjeđa pandža - smatraju se najboljom hranom za zečeve) operemo, na dasci dobro razvaljamo s kuhinjskim valjkom, pospemo na lanenu krpu u koju zamotamo bolesnika, preko toga stavimo još topli ručnik za kupanje i tako ga ostavimo da leži cijelu noć. Javi li se nemir ili trzanje na posebno osjetljivim mjestima bolesnika odmotamo. Većinom međutim bolesnik osjeća djelotvornost ljekovite snage koja izbija iz listova šapike i spava dobro. Često nastupa vidljivo poboljšanje. Željela bih istodobno uputiti na promjenu u ishrani s kojom se kod multiple skleroze također postižu vrijedni rezultati.

Posebno ljekovito za ovu bolest koja se smatra neizlječivom jest **kobilje mlijeko.** Kako je uzgoj konja danas ponovo u usponu, moguće je to mlijeko nabaviti. Neka poznanica mi je pisala, da je prije nekoliko godina čitala,

kako je jedan stari pastir čitavom nizu ljudi koji su smatrani neizlječivo bolesnima s kobiljim mlijekom pomogao da ozdrave.

Tome dodajem izvještaj jedne žene koja je oboljela od **multiple skleroze, te na mjehuru i trbuhu**: "Vaš savjet da esencijom stolisnika uvečer masiram leđa, a noge ujutro i uvečer s esencijom rusomače, kao i da stavljam obloge od švedskoga bilja na trbuh svakodnevno sam provodila. Također sam svako jutro natašte, pola sata prije doručka, pila čaj od vrbovke. Još nije prošlo ni četiri mjeseca, a već mogu reći, da su Vaši savjeti jako dobri i da je liječenje s ljekovitim biljem počelo davati rezultate. Strašni grčevi u nogama polako popuštaju i nisu više tako bolni. Ima dana kada po stanu mogu napraviti nekoliko koraka, a da se ne moram oslanjati na pokućstvo ili zidove. Mjehur opet funkcionira normalno. Menstruaciju dobivam svakih tri do pet tjedana, ali traje samo tri do pet dana. Za mene je to uspjeh, iako malen. Multipla skleroza je jako uporna bolest s mnogim nuspojavama. Švedsku grenčicu pijem svakodnevno u malim količinama s čajem od koprive, stolisnika i vrkute. S rosopasom imam dobra iskustva. Pod lijevim sam **okom** imala godinama debelu **krastu,** koja se s vremenom sve više širila. Koristila sam svakojake lijekove, koje mi je propisivao liječnik, ništa nije pomagalo. Sada sam pokušala sa sokom od rosopasa (rosopas je bio 10 dana namočen u žitnoj rakiji). Krasta je skoro nestala. Jako se veselim svakom i najmanjem uspjehu, koji me dnevno potiče, da nastavim dalje s liječenjem. Za zimu sam se obilno opskrbila biljem.

U vezi s **međukralješničnim pršljenovima** u nekoj medicinskoj knjizi kod mojih roditelja čitala sam: **gomolje božura** treba naribati i kupati se u uvarku. Božur dobro djeluje na leđnu moždinu i mozak. Od toga sam napravila dvije kupke. Gomolje božura stavila sam u žitnu rakiju i tu esenciju dodavala u kupku, u kojoj sam se kupala 20 minuta. Sljedećega dana nisam više osjećala bolove u križima. Od tada su prošla već tri tjedna, a bolovi se nisu ponovili."

Za vrijeme predavanja u Rendsburgu/SR Njemačka na podij je izišla jedna gospođa i ispričala kako je još prije tri godine sjedila u invalidskim kolicima. Primjenom svih uputa iz knjige "Zdravlje iz Božje ljekarne" poboljšala je svoje stanje tako da opet može normalno hodati i osjeća se zdravom. Nije imala prilike da u prirodi bere svježe bilje, kupovala je osušeno. Divljenje zbog velikoga posla što je preuzela na sebe i nije odustala, publika je izrazila velikim pljeskom.

Mongoloide ili **spastičnu,** odnosno **oduzetu djecu** liječimo s istim biljem koje primjenjujemo kod multiple skleroze i atrofije mišića. Masaže s navedenim esencijama i prije svega životvorne biljne kupke ne možemo dovoljno preporučiti. U mnogim slučajevima spastičnosti u djece uzrok možemo naći u ponašanju majke u vrijeme trudnoće. Pored cigareta, alkohola i narkotika morale bi u to vrijeme izbjegavati i kavu. - I djecu s **govornim manama** liječimo na isti način. - U svim tim primjerima važno je stavljanje obloga od švedskoga bilja na potiljak (Vidi poglavlje "Švedsko bilje"!).

ZADAH IZ USTA i NASLAGE NA JEZIKU

Zadah iz usta nije neugodan samo za onoga o kome se radi već i za njegovu okolinu. Potrebno je najprije liječnički ustanoviti otkuda zadah potječe. Uzroci mu mogu biti različiti: loši zubi, koji se mogu popraviti, **čirevi u usnoj šupljini, upala krajnika, cijeđenje iz sinusa,** ali i **loš želudac s premalo želučane kiseline** ili **zatvor stolice.** Kod posljednjega prije svega treba liječiti neurednu probavu.

Kod čireva u usnoj šupljini grgljamo s toplim čajem od **bročike,** kod upale krajnika s **kaduljinim,** a kod cijeđenja iz sinusa pomaže inhaliranje (kroz nos) s mlakim kaduljinim čajem. Često pomaže kod zadaha iz usta nekoliko kapljica **ulja od borovice** dodanih u čašu mlake vode koju polako popijemo gutljaj po gutljaj. I žvakanje **sjemenki kopra** može ukloniti loš miris iz usta. Ako su uzrok zadahu **smetnje u usnoj šupljini,** pomaže višekratno grgljanje s 30 do 40 kapi **tinkture ruževine** razrijeđenih u mlakoj vodi.

Pelinov čaj je odlično sredstvo kod debelih **naslaga na jeziku** i neugodnoga **zadaha iz usta.** Široko rašireno mišljenje "Pelin je zdrav i nikada ne može štetiti" ni u kojem slučaju nije točno. S pelinom moramo oprezno postupati. Zbog toga na jednu šalicu vode stavljamo samo pola čajne žličice pelina.

SUŠENJE (ATROFIJA) MIŠIĆA

Kod atrofije mišića pokazao se dobrim sljedeći biljni pripravak: opranu, svježu **rusomaču** sitno narežemo, napunimo u bocu, prelijemo s 40 % žitnom ili voćnom rakijom, ostavimo na suncu ili u blizini drugog izvora topline. Nakon 10 dana u manju bocu odlijemo količinu potrebnu za uporabu te nadomjestimo količinu alkohola.

S tom biljnom esencijom masiramo oboljele mišiće tri puta dnevno. Usto svakodnevno pijemo četiri šalice **čaja od vrkute**, gutljaj po gutljaj, tijekom cijeloga dana. Ako je moguće, koristimo svježe ubrano bilje (Vidi "Rusomača" i "Vrkuta"!).

NOĆNO ZNOJENJE

Kao domaći lijek protiv noćnoga znojenja od davnina je jako cijenjena kadulja. Čaj (oparak) pijemo ujutro natašte duže vrijeme, neprekidno. Kadulja izvlači iz tijela one tvari koje noću izazivaju znojenje. U starim knjigama o bilju nalazimo kao prokušan domaći lijek protiv ove nevolje sljedeću biljnu mješavinu: po 20 g **kadulje, vrkute i poljske preslice,** oparimo, ostavimo da kratko odstoji, te dulje vrijeme pijemo svaki dan po jednu šalicu prije doručka.

Kada sam posljednji put, kao svake godine, boravila u Kneippovu lječilištu, oslovila me jedna stara gospođa žaleći se na velike tegobe zbog noćnog znojenja i pitala me što može učiniti. Uputila sam ju na kaduljin čaj, jednu šalicu prije spavanja. Nakon nekoliko dana susrele smo se u šetnji: jedva je mogla vjerovati - nakon četiri dana pijenja kaduljina čaja nije više imala tegoba s noćnim znojenjem! "Ja imam osjećaj," kazala sam smijući se, **"da ste se ipak uvjerili, kako brzo pomaže bilje!"**

ZANOKTICA - NOKTI, lomljivi ili ozlijeđeni

Kod zanoktica namočimo tijekom noći 50 g **crnoga sljeza** u hladnu vodu; prije spavanja 20 minuta u toj zagrijanoj vodi držimo ruku ili nogu. Ohlađenu vodu od kupke možemo koristiti još dva do tri puta za pripremu kupke. Upaljenu zanokticu namažemo s mašću od nevena, te stavimo obloge od švedskoga bilja.

Lomljive ili oštećene nokte mažemo sa **sokom luka** ili **sokom žabnjaka**. Luk raspolovimo i s ploškom luka češće mažemo nokte. Možemo i istisnuti sok iz luka. Sok žabnjaka, koji raste na krajevima šuma i livada, primjenjuje se s uspjehom. Rastvorimo okruglu, debelu stabljiku i sokom opetovano namažemo nokte. Samo s jednim mazanjem nećemo ništa postići, mazanje valja ponavljati duže vrijeme.

NEURALGIČNI BOLOVI LICA

Po sunčanom vremenu ubrane cvjetove **divizme, kamilice, stolisnika i majčine dušice,** ako je ikako moguće, stavimo svježe ili malo prosušene u lanenu vrećicu koju zatim položimo izravno na bolna mjesta lica. Koristimo bilje ubrano za sunčana vremena stoga što se eterično ulje, koje ima ljekovito djelovanje, pod utjecajem sunca jače razvija. Osim toga pijemo preko dana gutljaj po gutljaj četiri šalice čaja od navedene biljne mješavine. Bilje oparimo i ostavimo da kratko odstoji. Ako se i pored toga pojave bolovi poput grčeva, umijemo lice s toplim **uvarkom od koprive,** istrljamo i stavimo na lice lanenu vrećicu sa sitno narezanom **crvotočinom.** - Obloge za lice od **švedske grenčice** (Vidi str. 61!) obvezno stavljamo samo u postelji. Tri puta na dan po jedna čajna žličica tih kapi, razrijeđena u čaju iz navedene biljne mješavine također donosi olakšanje.

BUBREZI = PIJESAK U MJEHURU I BUBREŽNI KAMENCI

Esenciju od koprive koja se primjenjuje u homeopatskom liječenju i koju možemo najtoplije preporučiti, valja uzimati razrijeđenu. Možete ju dobiti u ljekarnama i drogerijama. Uz esenciju dobivamo i odgovarajuće upute. Kao što je navedeno u poglavlju o **poljskoj preslici,** sjedeće kupke od te biljke, uz koje istodobno pijemo topli čaj od poljske preslice, jako brzo odstranjuju pijesak iz mokraćnog mjehura i bubrega i bubrežne kamence. U starim knjigama o bilju nalazimo da bubrežne kamence isto tako brzo i sigurno odstranjuju i **pastirska iglica, mirisna ljubičica i medvjeđe grožđe.** Veliku količinu tanina u medvjeđem grožđu neki ljudi ne podnose uvijek dobro. Javlja se povraćanje, mučnina i gubitak teka. Može se stoga umjesto medvjeđega grožđa koristiti lišće **kruške moštenice,** koje je jednakovrijedan nadomjestak kod oboljenja od bubrežnih kamenaca.

Od žutocvjetne **turice,** koja raste uz šumske puteve, rubove šuma, na strminama, ali i na međama polja, neobrađenom zemljištu i kamenitim riječnim obalama i čije žute cvjetove - slične zlatnožutom klasu - možemo naći od lipnja do rujna, dobivamo izvrstan čaj protiv bubrežnoga pijeska i kamenaca, ali i protiv **žučnih kamenaca.** U narodu je ne zovu uzalud "zdravlje cijeloga svijeta", "kraljica svega bilja". Mješavina od po 20 g **turice, gladiša, rusomače i bazgina lišća** izuzetno dobro pomaže. Bilje naravno samo oparimo i ostavimo da odstoji jednu minutu.

UPALA BUBREGA I ZAGNOJENI BUBREZI

Kod te bolesti ne koristimo samo čaj od kukuruzove kose, svježe ubrane zečje soce, žute ili bijele mrtve koprive

i sjedeće kupke od poljske preslice, već pijemo i mlijeko oputine; 3 do 4 šalice dnevno ima začuđujuće djelovanje. Punu čajnu žličicu oputine prelijemo s jednom šalicom vreloga mlijeka i pijemo jako toplo gutljaj po gutljaj.

EDEMI ili OTEKLINE uslijed skupljanja tekućine u tkivu

Stavljamo dvije pune čajne žličice sitno narezanoga korijena **gladiša** na šalicu hladne vode i ostavimo nakvašeno preko noći, ujutro malo zagrijemo i procijedimo. Pola šalice toga čaja popijemo pola sata prije, a drugu polovicu pola sata poslije doručka.

Druga mogućnost za smanjenje edema je korištenje **kore bazgina stabla ili grane.** Za jednu šalicu čaja uzmemo nepunu čajnu žličicu **bazgine kore** (veće količine izazivaju proljev ili povraćanje, pa stoga valja vrlo malo stavljati) i namočimo tijekom noći u hladnu vodu. Tako priređenu šalicu čaja možemo razrijediti s još pola šalice vode. Lagano zagrijano pije se po pola šalice čaja tri puta na dan poslije jela.

FIMOZA

Po dr. Dirku Arntzenu, liječniku iz Berlina, postoji metoda, s kojom se fimoza u dječaka liječi kupkama. Uzmemo 10 - 20 ml 10 % -ne otopine **kalijeva sulfata** (najbolje svježe pripravljene u ljekarni) po toploj kupki za dijete, dakle približno na 50 - 70 l vode, i pri tom kožicu blago vučemo natrag. Tjedno napravimo jednu do dvije kupke. Često se uspije već nakon četiri kupke; ali više od deset kupki nema svrhe. Čini se da je najpovoljnija dob djeteta od četiri do sedam godina, kupke možemo ipak primijeniti i u desetogodišnjaka. Na taj su način mnogi dječaci pošteđeni od operacije. U starijih muškaraca ta metoda nažalost nije uspješna.

I kupke od crnoga sljeza su uspješne. Za sjedeću kupku djeteta uzmemo punu šaku **crnoga sljeza** koji samo namočimo u hladnu vodu preko noći, dok je za odrasle potrebno približno 100 g crnoga sljeza za jednu sjedeću kupku.

CRVENI VJETAR (VRBANAC, ŠEN)

Svježe **listove podbjela** operemo, s kuhinjskim valjkom razvaljamo na dasci da dobijemo kašu od lišća, koju stavljamo na mjesta upaljena od crvenoga vjetra. Od lišća možemo napraviti i uvarak (lišće usitnimo, prelijemo

s ključalom vodom i pustimo da kratko odstoji), i ohlađeno koristimo kao oblog. - Na isti način možemo upotrijebiti i oprane i razvaljane **listove kelja ili kupusa**. Oni otklanjaju svaku upalu izazvanu crvenim vjetrom. Jako blago i dobro djeluje sok od mesnatih **listova čuvarkuće.** Sok od tih listova iscijedimo u sokovniku i lagano mažemo njime upaljena mjesta ili ga možemo dobiti tako da razrežemo po dužini nekoliko listova čuvarkuće i stavimo ih, okrenute sa sočnom stranom prema gore, na tanjur. Sa sokom koji kapa iz ploški namažemo upaljena mjesta crvenoga vjetra. Ujutro pijemo pola sata prije doručka šalicu čaja od oparene **čestoslavice,** tijekom dana, gutljaj po gutljaj 3-4 šalice **čaja od koprive** tako dugo dok liječnik ne utvrdi da je crveni vjetar nestao.

POVREDA KRALJEŠNICE

Tu izvanredno uspješno pomaže mast od **broćike** koju spravljamo kao i mast od nevena (Vidi poglavlje "Neven"!). Mast mažemo od dolje prema gore uzduž kralješnice. Važne su još masaže s **esencijom od stolisnika i gavezova korijena** (Vidi Opći dio, "Tinkture, esencije"!) i istodobne **potpune kupke od majčine dušice** i **stolisnika** (Vidi Opći dio, "Potpune kupke"!).

NEMIRNO SPAVANJE (u djece)

Kad se djeca u snu nemirno bacaju amo-tamo i nikada ne nalaze mira, trenutno pomaže ako mjesto na kojem dijete spava nije pod utjecajem zračenja, **kupka od cvjetova lipe**. Pola većega vjedra napunimo cvjetovima lipe i nakvasimo preko noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan zagrijemo i biljni uvarak ulijemo u vodu za kupanje, kupanje

traje 20 minuta. Ako ovu lipovu kupku zagrijemo možemo ju koristiti još dva puta. Cvjetove lipe, kad je moguće, valja brati za sunčana vremena.

MOŽDANI UDAR, KAP (preventivna primjena)

Vidljivi znakovi te bolesti su: veliki nemir, vrtoglavica, strah, iskrivljeno lice i slušne halucinacije. U svakom slučaju valja odmah pozvati liječnika! Preporučuju se prije svega umjerenost u jelu i lagane šetnje u prirodi. Strogo su zabranjene sve vrste alkohola (izuzetak je eliksir švedska grenčica), pušenje i pijenje crne kave. Ujutro i uvečer savjetujemo po šalicu čaja od **bijele imele** i dvije šalice oparena **kaduljina čaja** tijekom dana, kao i obloge od **švedskoga bilja** koje treba stavljati u predjelu bubrega i **vlažne i hladne zavoje** na srce.

Kao čaj možemo preporučiti sljedeću mješavinu: **korijen anđelike, steža (anserina), odoljen, petoprstica, cvijet lavande, mažuran, sljezova, klinčac, ružmarin, kadulja, mirisna ljubičica i izop** izmiješaju se u jednakim dijelovima. S 1/4 l do ključanja zagrijanoga jabučnoga mošta prelijemo vrhom punu čajnu žlicu bilja i ostavimo da odstoji 3 minute. Priređenu količinu uvijek svježe pripremljenoga čaja pijemo češće tijekom dana što sprečava moždani udar naznake kojega na osnovi navedenih simptoma zamjećujemo.

MOŽDANI UDAR, KAP (nakon napada s oduzetošću)

Najprije započinjemo kuru s **bijelom imelom:** šest tjedana pijemo po tri šalice, tri tjedna po dvije i dva tjedna po jednu šalicu čaja od bijele imele. Vrhom punu čajnu žličicu bijele imele nakvasimo preko noći u 1/4 litre hladne vode, ujutro malo zagrijemo i procijedimo. Da bi izbjegli podgrijavanje čaja preko dana stavljamo ga u zagrijanu termos-bocu ili ga, pak, grijemo u toploj vodi.

Gospinu travu, čestoslavicu, lavandulu, matičnjak, ružmarin i kadulju pomiješamo u jednakim dijelovima, prelijemo vrhom punu čajnu žličicu s četvrt litre vruće vode i ostavimo da kratko odstoji. Dopodne i popodne popijemo po jednu šalicu toga čaja.

Oblozi od švedskoga bilja stavljeni na potiljak osiguravaju prokrvljenost i oživljavanje moždanih stanica. Oduzetu stranu tijela masiramo s okrepljujućim esencijama **stolisnika, Gospine trave, rusomače ili majčine dušice.**

Također se preporučuje i masiranje oduzetih mjesta s **uljem majčine dušice i uljem Gospine trave.** Bilje napunimo u bocu do samoga grla i za spravljanje esencije prelijemo s 38 - 40 % voćnom ili žitnom rakijom, a kod biljnih ulja s hladno istisnutim maslinovim uljem. Oboje mora prekrivati bilje i 10 dana stajati na suncu ili blizu drugog izvora topline.

Usto primjenjujemo **sjedeće kupke od stolisnika i poljske preslice** s 100 g bilja i **potpune kupke od majčine dušice** s 200 g bilja po kupki. Za kupke nakvasimo bilje preko noći, te ujutro zagrijemo hladnu iscrpinu i ulijemo ju u vodu za kupanje. Vrijeme kupanja je 20 minuta. Kod potpune kupke srce mora ostati izvan vode. Korištenu vodu možemo još dva puta izliti na bilje i zagrijanu upotrijebiti za nove kupke. U tjednu za kupke smijemo koristiti samo jednu vrstu bilja.

Oduzeti dijelovi se oporave i s oblozima od toplih **gavezovih listova.** Listove oparimo, tople zavijemo u lanenu krpu i stavimo na oduzeto mjesto. — Noću bolesnik može spavati na jastuku napunjenom s lišćem (bez peteljki) **osušene paprati.** To se može preporučiti kao vrlo djelotvorno.

Naša je baka u 94. godini pretrpjela lakši moždani udar. Kada se probudila nije mogla govoriti, lijevi kapak visio je do sredine oka. Po Kneippovoj metodi smo joj odmah stavili tri ili četiri puta hladne obloge na čelo i oči, kad je došao liječnik sve je već ponovo bilo u redu. U podne smo joj odnijeli lagani ručak u krevet, a za večernji obrok već je bila za obiteljskim stolom.

ŠTUCANJE

Nezaslađen čaj od **sjemenki kopra** ugodno je i brzo sredstvo kod štucanja. Čajnu žličicu koprovih sjemenki oparimo s 1/4 litre ključale vode i ostavimo da odstoji 3 minute.

SLAB ŠKOLSKI USPJEH (u djece)

Jedna mi je majka zdvojna pričala, da je njezin dvanaestogodišnji sin u školi potpuno nezainteresiran; učitelji su joj rekli na roditeljskom sastanku, da dječak na nastavi uopće više ne sudjeluje i da oni s njim ništa više ne mogu učiniti. Dječak koji je ranije uvijek bio zdrav i dobar sportaš, sada je bio blijed i imao je tamne podočnjake, po mom sudu morao je biti bolestan. Savjetovala sam da dnevno pije dvije šalice svježega **čaja od koprive** s dvije čajne žličice **švedske grenčice.** U kratkom vremenu od šest tjedana do sljedećega roditeljskoga sastanka svi su bili iznenađeni: učitelji, roditelji i na kraju i dijete. U tom su razdoblju njegove ocjene iznenada skokovito rasle. Iznenadni dobri rezultati u školi su dječaka potakli na još bolji rad.

Neuspjeh u školi nije uvijek rezultat djetetove lijenosti već uzrok često mogu biti, kao što slučaj pokazuje, rast ili organske smetnje. Najobičnije bilje je tako brzo pomoglo!

"NEIZLJEČIVA" LJUSKAVICA (PSORIJAZA)

Iz svih dijelovaAustrije i Njemačke dolaze tražiti pomoć ljudi koje je zahvatila, s medicinskoga gledišta, neizlječiva psorijaza. Mi, međutim, koji vjerujemo u ljekovito bilje iz Božje ljekarne znamo, da nam Bog kroz obilje šumskih i poljskih biljaka, koje se steru pred našim nogama, šalje pomoć.

Postoji više vrsta ove mučne bolesti: tzv. **crvena psorijaza,** koju karakteriziraju upalno zacrvenjena, oštro ograničena mjesta, u druge je koža pokrivena srebrnastim ljuskama, a treća je ona s ispucanom debelom tvrdokornom kožom, čije se pukotine uvečer prodube, otvore i u bolesnika izazivaju neopisive muke. S tim je povezan još i neobično jak svrbež koji je svakom bolesniku teško živčano opterećenje. Koža izbacuje dnevno veliku količinu ljusaka koje pri svakoj kretnji klize dolje.

Prije nekoliko godina saznala sam za 38-godišnju ženu čija je koža, od vrata naniže, bila ispucana i tvrdokorna, izgubila je kosu, i imala iza sebe dug i mukotrpan put. U bolnici su njezine bolove ublažavali tako da su ju do

vrata zamatali u plastičnu vreću. Koža je postala nešto mekša, a bolovi time manji. Do promjene u njezinoj dugotrajnoj bolesti nije došlo. Tada sam shvatila, da samo dijeta i bilje, koje čisti krv i oslobađa ju od otrova, mogu izliječiti jedno takvo oboljenje. Kad je počela upotrebljavati čajnu mješavinu koju sam joj priredila i usto provoditi odgovarajuću dijetu, rezultati su se pokazali za nepunih šest mjeseci. U tom kratkom vremenu kosa joj je ponovo izrasla, a koža postala glatka i bez mrlja. Od tada sam pomogla mnogima koji su oboljeli od psorijaze.

Bolest nastaje kao posljedica **smetnji u radu jetre.** To znači, da pored korištenja bilja treba držati strogu jetrenu dijetu: kobasice (osim dijetnih), suhomesnate proizvode i svinjsko meso, kao i juhe spravljene s njim, valja izbjegavati, sve što je kiselo: ocat, mošt, vino, limun, naranču, grejpfrut, bobičasto voće i sokovi spravljeni od njega, kao i crno grožđe, u to su ubrojeni, također i sirove jabuke, crna kava, čokolada, kakao, med, jer ovi posljednji stvaraju kiselinu koju bolesna jetra ne podnosi. Dalje treba izbjegavati sve vrste ribljih konzervi, dimljenu ribu, mesne konzerve, sočivice grašak, grah, i leću i sve vrste alkohola. Dozvoljena su mliječna jela, mlijeko i mliječni proizvodi, salate začinjene s kiselim vrhnjem, lagano meso, primjerice teletina, kokošje meso, kuhana govedina, divljač, svježa ili smrznuta riba, lako povrće i svaki dan puno kompota od jabuka umjesto svježega voća.

Čajna mješavina

10 g hrastove kore	30 g vrbove kore
40 g suručice	20 g dimnjače
20 g orahovih ljusaka (zelene)	30 g rosopasa
50 g koprive	30 g čestoslavice
30 g nevena	20 g stolisnika

Sve bilje dobro izmiješamo, po šalici čaja stavimo vrhom punu čajnu žličicu mješavine, oparimo i ostavimo da odstoji 3 minute. Dobro bi bilo, ako je moguće, koristiti svježe bilje. Tijekom dana pijemo

gutljaj po gutljaj 1,5 do 2 litre toga čaja. Svaki gutljaj organizam odmah primi i probavi.

Kožu moramo mazati dvaput dnevno s crijevnom svinjskom mašću. Ako se radi o psorijazi u obliku krasta koje se javljaju po cijelom tijelu, u sokovniku iscijedimo sok od svježega, dobro oprana **rosopasa** i u 50 g crijevne masti umiješamo 5 g soka. Mast čuvamo u hladnjaku. Isto tako možemo za pripremu masti koristiti svjež sok od crnoga sljeza.

Usto preporučujem kupke s dodatkom uvarka od **pastirske iglice.** I potpune kupke od **crnoga sljeza i poljske preslice** (bilje pomiješamo u jednakim dijelovima i nakvasimo u hladnu vodu preko noći - 200 g bilja po kupki - trajanje kupanja 20 minuta, srce izvan vode) ublažuju svrbež i doprinose ozdravljenju. - Sve ove upute vrijede i za liječenje **neurodermitisa.**

Dva su djeteta u jednoj obitelji oboljela od psorijaze. Dvanaestgodišnja djevojčica imala je lišajeve od svoje druge godine, dječak nešto oko 3/4 godine. Roditelji su sve pokušali, s djevojčicom su bili kod velikog broja liječnika, i u Švicarskoj, ali do poboljšanja nije došlo. S biljem, koje su djeca u ljeto s velikom radošću tražila, oslobodili su se bolesti. Majka mi je pripovijedala, da djevojčica sada ima kožu glatku kao dojenče. Čaj u manjim količinama pije i dalje.

U drugom slučaju je crvena psorijaza dvanaestgodišnjoj djevojčici u njezinoj drugoj godini zahvatila cijelo lice. Zdvojni roditelji su isto tako pokušali sve da djevojčicu oslobode nagrđujuće bolesti. Nakon četvoromjesečne primjene mojih recepata protiv psorijaze vidjela sam opet dijete s normalnom kožom lica.

Neka poslovna žena iz Gornje Austrije imala je na mnogim mjestima tijelo pokriveno s crvenom psorijazom. Poslušavši moj savjet i primijenivši navedene recepte, već je nakon četiri tjedna postigla vidan uspjeh. Crvene mrlje postupno su potpuno nestale. - Sličan je slučaj nekog mlinara iz blizine Mainza: za kratko vrijeme liječenja po mojim uputama crvena psorijaza je isto tako nestala.

Redovnica, koja se 30 godina zlopatila s psorijazom, započela je početkom listopada kuru s čajem i dijetu. Za Božić me obavijestila da je psorijaza potpuno nestala.

U listopadu 1972. saznala sam, da je neku mladu ženu, majku troje djece, napala ta užasna bolest. Oboljela je nakon žutice i slutila sam, da je uzrokovana smetnjama u funkcioniranju jetre. Ta je mlada žena bila potpuno pokrivena s ljuskama. Čak ni koža glave nije bila pošteđena. Kosa joj je bivala sve rjeđa tako da je na kraju morala nositi vlasulju kako bi mogla izlaziti među ljude. Pri svakom pokretu kiša ljusaka je padala na tlo. Uvečer je koža počinjala pucati, stvarale su se duboke pukotine. Žena, koja je većinom do ponoći šivala za djecu, a preko dana pomagala mužu u tapetarskom poslu, s mukom se održavala na nogama do osam sati uvečer, da bi se tada namazala s uljem, zavila u lanenu plahtu i otišla u postelju. Nekoliko je puta provela i po više tjedana u bolnici. Jedino olakšanje koje je tamo osjetila, bilo je to što joj je koža zbog znojenja omekšala, jer su ju zatvarali u najlonsku vreću zavezanu sve do vrata. Bilje za čišćenje krvi zajedno s navedenom dijetom i u ovom je slučaju u nepunih pola godine dovelo do potpunoga ozdravljenja. Već početkom prosinca nestali su teška iscrpljenost i umor. Prije Uskrsa sljedeće godine koža je bila ponovno glatka, a kosa je izrasla gusta i lijepa.

Navodim jedno pismo iz Münchena: "U rujnu 1977. molila sam Vas za savjet za našega tada 13-godišnjega sina Martina. Liječnička dijagnoza bila je: neurodermitis. Trinaest smo godina obilazili s njim pedijatre, klinike za kožne bolesti i biljare, ali sve bez uspjeha. Liječnici su uvijek propisivali kortizon. Sa sedam godina bio je dva mjeseca u Davosu. Tamošnji nam je liječnik objasnio,da dijete vuče tu bolest od kolijevke, da se ona ne može izliječiti, te da na svaki napad valja odgovoriti kortizonom. Što smo sve proživjeli u tjednima i godinama takva liječenja, bilo je strašno: napadi groznice kao na tekućoj vrpci, gnojna žarišta na tabanima, sve do kosti zagnojeni dlanovi, otvorene potkoljenice, pa i ušne resice, vrat i lice. Najgori od svega je bio vječiti svrab i poput golubinjih jaja velike žlijezde u preponama, tako da više nije mogao napraviti nijedan korak bez bolova. U rujnu 1972. bilo je tako loše da smo ga morali odvesti u Schwabing u bolnicu. Liječnici su govorili o kožnoj sepsi. Nakon intenzivnoga liječenja s kortizonom došlo je do gnojne upale slijepoga crijeva. Neki liječnik nam je tada kazao: "Budite sretni, da se radi o slijepom crijevu. Druga djeca nakon takva liječenja dobiju čir na želucu". Testovi su pokazali da novi napadaj u Martina izazivaju sve trave, cvjetni prah, dlake, gljive i prašina. Od veljače 1973. do srpnja 1978. bio je desenzibiliziran (to znači da su ga time trebali učiniti neosjetljivim). Ipak nije došlo do nikakva poboljšanja. Od rujna 1977. pije Martin, u skladu s Vašim dobrim savjetom, svaki dan oko 1 1/2 l čaja protiv psorijaze, o kojem pišete u svojoj knjizi. U početku je pio čaj vrlo nerado, što nas nije čudilo, ta pokušao je već toliko toga uzalud. Jednostavno nije više imao nikakve nade. Njegovo prvo zapažanje je bilo: "Mamice, iz mene izlazi jako puno vode !" Nakon 14 dana sam došla u njegovu sobu da ga probudim; tada mi je kazao: "Mamice,

nisam još pravo ni legao u postelju, a već sam zaspao!" Ići spavati za Martina je bilo (mogla bih kazati još od dojenačke dobi) prava mora: svrbež i češanje, zaspati nije mogao, satima je ležao budan, gotovo pola noći. Od toga prvog sna Martin je bio uvjeren, da čaj na njega dobro djeluje i trudio se da svaki dan popije potrebnu količinu. Koža se također bitno poboljšala. Tu i tamo se još češao, ali ipak, otkada pije čaj, nije došlo ni do jedne infekcije. Ponekad to uopće ne možemo shvatiti. Od siječnja 1978. nema zavoje i pamučne rukavice. Sada ide u 9. razred jezične gimnazije. Školska godina 1977/78. bila je za njega prva godina u kojoj nije bio tjednima i mjesecima bolestan. Ne možete zamisliti, kako je u toj godini procvjetao! Od rujna 1978. pohađa opet nakon gotovo četiri godine nastavu tjelesnoga odgoja i sretan je. U srpnju je desenzibilizacija završena. Liječnici iz bolnice nemaju nikakvo objašnjenje za poboljšanje izgleda kože."

Ljeti 1979. posjetio me sa svojim 21-godišnjim sinom koji je od rođenja bolovao od **neurodermitisa**, njemački specijalist za unutarnje bolesti. Mladić je u tim godinama proživljavao pravi križni put. Na početku primjene svježega bilja imao je žestoke reakcije, kao što su začepljen nos i pritisak u glavi. Kupke od poljske preslice dobro je podnio, one od pastirske iglice slabije, iako su na kožu povoljno djelovale. Protiv suhoće kože koristio je hamamelisovu mast pomiješanu sa svježim sokom od crnoga sljeza, što se pokazalo dobrim. I u ovom slučaju brzo poboljšanje je bilo vidljivo. Nada u ozdravljenje koju su svi osjećali prešla je i na bolesnika. Sredinom listopada 1979. nastavio je studirati pravo.

PARKINSONOVA BOLEST

Svježe listove **zečje soce**, koja poput tepiha prekriva šumsko tlo naših bjelogoričnih i crnogoričnih šuma, operemo i iscijedimo u sokovniku. Svaki sat uzimamo 3-5 kapljica soka, razrijeđena u **stolisnikovu čaju** kojega pijemo 4-5 šalica dnevno. Na jednu šalicu stavljamo vrhom punu čajnu žličicu stolisnikovih cvjetova, prelijemo s ključalom vodom i ostavimo da kratko vrijeme odstoji. Kapi zečje soce moramo razrijediti najmanje u trostrukoj količini

čaja. Istodobno masiramo kralješnicu naizmjenično svježim sokom od zečje soce i stolisnikovom tinkturom. Po suncu nabrane stolisnikove cvjetove prelijemo s 38-40 % žitnom ili voćnom rakijom i ostavimo da se ekstrahira na suncu 14 dana. Preko dana na potiljak u trajanju od 4 sata stavljamo obloge od **švedske grenčice** (Vidi poglavlje "Švedsko bilje", str. 61!), s kojima se možemo kretati po stanu.

Ako se uz drhtanje javi određena ukočenost zglobova, koristimo **potpune kupke od majčine dušice** od 200 g bilja. Od jedne kupke, koju zagrijavamo, možemo pripraviti tri (Vidi Opći dio, "Potpune kupke", str. 8!).

TVRDA STOLICA

Neki je liječnik jednom na predavanju u domu staraca na kojem sam i ja sudjelovala, kazao: "Što se više navikavate na sredstva za čišćenje, tim će vaša stolica biti tvrđa." Osim toga će se crijeva uslijed stalnog smanjivanja sluzi istanjiti!

Nastojte s tri velike žlice **sjemenki lana** koje valja s nešto tekućine uzimati uz svaki obrok regulirati svoju probavu. **Smokve i šljive,** omekšane tijekom noći u hladnoj vodi, a ujutro zagrijane, uzete prije doručka ili kao doručak isto tako dobro djeluju. Ako u blizini imamo svježu **vodu iz studenca**, dovoljna je ujutro jedna čaša vode natašte. Posebno je djelotvorna **vodoplja,** pijemo li pola ili cijelu šalicu čaja natašte i najtvrdokornija stolica bit će izliječena.

Za ovo pismo iz Bavarske neću vas prikratiti: "Vaš savjet, da pije **vodoplju čaj** i jede **smokvine kobasice,** pomogao je mojoj majci tako da nakon **dvadeset godina** ponovno ima **čvrstu stolicu** i **normalnu probavu.** Već se bila pomirila s tim, da joj više nitko i ništa ne može pomoći."

Recept za smokvine kobasice: Pola kilograma smokava operemo i sameljemo u mašini za mljevenje mesa i s 5 grama brašna od listova sene zamijesimo tijesto. Zatim oblikujemo kobasice, zavijemo u foliju i čuvamo u hladnjaku. Svaki dan ujutro natašte jedemo poput lješnjaka velik komadić te kobasice (djeca 1/3 toga), tako dugo dok probava ne postane normalna.

I još jedna uputa: Svaki dan se krećite na svježem zraku! Promijenite ishranu - jedite voće i povrće, krupno mljeveno brašno i raž!

Još bih voljela ispričati, kako sam došla do saznanja, da **vodopija pomaže kod tvrde stolice.** S vodopijom me vežu najljepše uspomene iz djetinjstva i mladosti. Na svakom koraku su nama, djeci, na rubovima puteva sjali plavi zvjezdoliki cvjetovi; veseo pogled za veselo dječje srce! Tu, u GornjojAustriji, nedostaju mi ti plavi zvjezdoliki cvjetovi; jako rijetko ih se nalazi. Tim je veće bilo moje iznenađenje kada me jednoga dana, nasuprot naše kuće pored neke novogradnje, pozdravila vodopija sa šest plavih cvjetova. Zastala sam, požalila ju zbog njezina zaprašena izgleda i kazala joj: "Usprkos tvoga jadnog izgleda ponijet ću te kući!"

Dnevno pripremam za sebe i svoju obitelj šest šalica biljnoga čaja. Sljedećega dana sam u njega dodala šest opranih cvjetova vodopije. Tako je na moju šalicu pripao točno jedan cvijet. Djelovao je tako da sam imala nakon svakoga obroka, dakle tri puta toga dana, normalnu, obilnu stolicu. To mi nije dalo mira; u nekoj jako staroj knjizi o bilju našla sam rješenje zagonetke: s vodopijom kod pretjerane gojaznosti postižemo izvanredne uspjehe. S tako obilnom i pritom normalnom probavom mogu zamisliti u preteških ljudi postupno smanjivanje težine.

SUZENJE

To je jako neugodna bolest. Pomiješamo 10 g **vidca,** 10 g **odoljena,** 15 g **zečje stope,** 10 g **cvjetova jorgovana,** 15 g **vrkute,** 20 g **kamilice** i 10 g **rutvice.** Na pola litre vode stavljamo 15 g mješavine bilja, nakvasimo tijekom noći u hladnu vodu i sljedeći dan zagrijemo do ključanja. Sve promiješamo, skinemo s vatre i ostavimo da stoji 3 minute. Kad se malo ohladi namočimo lanenu krpu i još toplu stavimo na zatvorene oči. U roku od pola sata postupak ponovimo nekoliko puta. Nakon toga prekrijemo oči suhom gazom i mirujemo još neko vrijeme.

GLISTE

Još od davnina se **sjemenke bundeve** smatraju najboljim sredstvom protiv glista. Kad postoje **ličinke glista** djeci dajemo dnevno 10-15, odraslima 20-30 oljuštenih bundevinih sjemenki, na kojima mora bezuvjetno ostati tanka ovojnica i koje moramo vrlo dobro sažvakati. Približno nakon sat vremena popijemo nepunu čajnu žličicu ricinusova ulja.

I za liječenje **trakavice** najtoplije preporučujem bundevine sjemenke. Uz držanje stroge dijete valja još dobro sažvakati 80 - 100 oljuštenih bundevinih sjemenki (tanka ovojnica ostaje!) podijeljeno u četiri dijela, te nakon jednoga sata uzeti pola velike žlice ricinusova ulja. Ako uspjeh izostane pa moramo istu kuru još jednom ponoviti, ne javljaju se štetne nuspojave.

Kod **običnih glista** pomaže stari dobri domaći lijek: **mrkva i cikla.** Ne samo neprerađeni **rasol** već i uzimanje **hrena i crvenoga luka** može uzrokovati uništenje običnih glista. Isto tako brzo pomaže **bijeli luk (češnjak)** skuhan u mlijeku.

PARADENTOZA - NESTAJANJE ZUBNOG MESA I KLIMAVI ZUBI

Tu bih preporučila sljedeću kuru s biljem: **hrastovu koru, vrkutu, oputinu i kadulju** pomiješamo u jednakim dijelovima i preko noći nakvasimo u hladnu vodu. Na pola litre vode stavljamo dvije vrhom pune čajne žličice bilja, Čaj ujutro zagrijemo, nalijemo u termos-bocu ispranu vrućom vodom i s mlakim čajem češće tijekom dana ispiremo zube. Čajem možemo masirati zubno meso s mekom četkicom.

DRHTANJE UDOVA

Za bvo oboljenje valja u 38 - 40 % žitnu ili voćnu rakiju staviti: 20 g **Gospine trave,** 20 g **običnoga kačuna,** 20 g **jaglaca i** 10 g **plodova borovice (brinje)** i ostaviti na suncu ili u blizini drugoga izvora topline. **Svaki sat** uzimamo 15 - 20 kapljica toga pripravka u biljnom čaju, čije ću sastojke navesti kasnije; popijemo tri šalice čaja dnevno. Za jednu šalicu čaja potrebna je vrhom puna čajna žličica bilja. Sastojci su sljedeći: po 20 g **jasenova lišća, cvjetova Gospine trave, stolisnika, kadulje i poljske preslice,** sve dobro pomiješano. Osim toga pripravljamo sjedeće kupke od svježih **smrekinih iglica, Gospine trave, stolisnika ili majčine dušice,** za jednu sjedeću kupku potrebno je 100 g bilja. Kako vanjska primjena bilja pospješuje dobar oporavak, valja svakih 14 dana pripravljati tri sjedeće kupke (Vidi Opći dio, "Sjedeće kupke"!).

ŠEĆERNA BOLEST (DIJABETES)

Šećerna bolest se u naše doba, uz srčani udar i rak, probila na vodeće mjesto među najraširenijim bolestima. Preobilna, nezdrava prehrana mnogih ljudi, osobito djece, najvećim je dijelom uzrok nastanka te bolesti. Dakle nisu samo odrasli šećeraši, nažalost je to već i mnogo djece koja imaju **bolesnu gušteraču,** a time i šećernu bolest. Za njih to znači da su prikraćeni za sve radosti djetinjstva, držanje stroge dijete, dobivanje injekcije inzulina dva puta dnevno, te da su već u djetinjstvu s jednom nogom u grobu. Mnoge bolesti našega doba pokazuju, da nam blagostanje ne donosi uvijek dobro. Košaricu s kruhom moramo postaviti na više mjesto i smanjiti obilnu prehranu. U vrijeme svetkovina, koje se protežu na više od dva dana, možemo vidjeti ljude, kako kupuju toliko hrane, kao da treba nahraniti cijeli puk.

Pokušat ću svim šećernim bolesnicima ukazati na lijekove koji potiču rad gušterače i time otklanjaju uzrok za nastanak šećerne bolesti. Veliki švicarski travar otac Künzle, kaže: "Šećerna se bolest dosta brzo može izliječiti sljedećim biljem: 3 dijela **zečje stope** (Geum alpina), po 1 dio **listova kupine i listova borovnice, 3 dijela zlatne petoprste** (Potentila aurea), 2 dijela osušenih **ljuski mahuna."** Uzmemo vrhom punu čajnu žličicu ove mješavine na 1/4 litre vode, prelijemo s ključalom vodom i ostavimo da stoji 3 minute; dnevno potrebna količina čaja je jedna i pol do dvije litre Ljekovitost **listova borovnice** ovisi o pravilnom sakupljanju. Smijemo ih brati samo **prije zrenja plodova.** Ubrani u pravo vrijeme oni su klinički iskušan lijek kod šećerne bolesti. Dokazano je da list borovnice ubran prije zrenja sadrži mirtilin, koji ne samo da snižava razinu šećera već može dovesti do potpunog izlječenja. Mirtilin iz listova borovnice se s pravom naziva "biljnim inzulinom." I pored izvanrednih svojstava listova borovnice liječenje s tim čajem ne smije se provoditi bez liječničkog nadzora. On mora u svakom slučaju biti osiguran.

Također se i **celer** može preporučiti za snižavanje razine šećera. Stari narodni lijek je i **rasol,** pa i svakodnevno uzimanje **svježe mrkve;** ali i crveni luk i češnjak uzeti s kruhom pomažu pri snižavanju šećera.

Još jedan narodni lijek: četiri velike žlice **listova borovnice (nabranih prije zrenja plodova!)** nakvasimo u dvije litre hladne vode i kuhamo tako dugo dok polovica vode ne ispari. Od toga triput dnevno pijemo po jednu šalicu. I **koprive** izvanredno dobro djeluju na gušteraču. One stoga snižavaju razinu šećera u krvi. U tom slučaju koristimo ekstrakt koprive, koji možemo nabaviti u biljnim ljekarnama i drogerijama.

Kako **iđirotovi podanci** liječe gotovo svako oštećenje gušterače pomažu i kod šećerne bolesti. Tijekom noći ostavimo u šalici hladne vode ravnu čajnu žličicu iđirotovih podanaka, ujutro malo zagrijemo, procijedimo i popijemo po jedan gutljaj prije i nakon svakog obroka, što čini dnevno šest gutljaja. Samo tih šest gutljaja čaja od iđirotova podanka svakom se šećernom bolesniku mogu preporučiti kao djelotvorni.

Bazgini listovi i izdanci se isto tako preporučuju kao čaj u liječenju šećerne bolesti. Bazga se ubraja među najstarije narodne ljekovite biljke.

U rano proljeće, kada se **maslačak** postupno javlja na poljima i njivama, treba tu biljku odrezati do korijena, dobro oprati i prirediti kao prvu salatu. Tada se pokaže da maslačak može biti zelen poput trave ili sa žućkastim mliječnim nastavkom. Žućkasti je ukusniji i mekši. Šećerni bolesnici bi morali u proljeće jesti salatu od maslačka svaki dan u podne i uvečer. Kad koncem travnja i početkom svibnja bude maslačak u punom cvatu, za svakoga šećeraša je vrijeme da tijekom četverotjedne kure smanji šećer u krvi. Uberemo stabljike zajedno s cvjetovima i operemo ih, tek tada otkinemo cvijet. 10 - 15 **stabljika maslačka** dnevno može potpuno normalizirati šećer u krvi. Stabljike imaju na početku malo gorak okus koji se međutim kasnije izgubi.

Bijela imela isto tako odlično utječe na gušteraču tako da se sa stalnim pijenjem čaja otklanja uzrok nastanka šećerne bolesti. Bijelu imelu nakvasimo preko noći u hladnu vodu. U početku uzimamo tri šalice hladne vode i tri

vrhom pune čajne žličice bijele imele. Nakon nekoliko tjedana smanjimo na dvije šalice (dvije čajne žličice bilja) i potom nešto kasnije na jednu šalicu (jedna čajna žličica bilja). Jedno vrijeme potpuno prekidamo pijenje čaja jer u proljeće ima dovoljno drugoga svježega povrća za šećerne bolesnike. Bijela imela je ljekovita od početka listopada do početka prosinca te u ožujku i travnju, stoga ju beremo u to vrijeme. Najljekovitija je ona s hrasta i topole, ali je ljekovita i ona s jele i voćaka. Grančice i listove prije uporabe sitno narežemo. **Bijele bobice ne smijemo koristiti za pripremu čaja!**

Kako i naša vrlo cijenjena **švedska grenčica** povoljno utječe na gušteraču, može ju čak i izliječiti, također preporučujemo te kapljice i kod šećerne bolesti. Uzimamo ih tri puta dnevno i to svaki put po jednu punu čajnu žličicu s malo biljnoga čaja. Zbog izuzetnoga djelovanja švedske grenčice preporučujemo jednom mjesečno stavljati obloge na gušteraču u trajanju od 4 sata.

Korijen vodopije možemo ponuditi šećernim bolesnicima kao najbolje dijetno povrće. Temeljito ga operemo, slično kao salatu od endivije, da ublažimo ponešto gorkast okus. Osim toga s najboljim uspjehom koristimo čaj od cvjetova i peteljki vodopije i kao sredstvo protiv **gojaznosti.** Dnevno pijemo dvije šalice toga čaja.

Iscijeđeni sok svježih **krastavaca** smanjuje razinu šećera u krvi i stoga ga jako preporučujem.

Crni korijen (Scorzonera hispanica) je također izvrsno dijetno povrće, slično kao **šparoge**. Zbog maloga sadržaja ugljikohidrata šparoge su kao i crni korijen odlična dijetna hrana za šećerne bolesnike. Možemo ju poslužiti s obiljem masti i mrvica, a da pritom ne naškodi bolesniku. Obični crni korijen za kuhanje uzgajamo u povrtnjacima i nije istovjetan s divljim crnim korijenom kojega zovemo i gavez.

Za šećerne bolesnike je isto tako odličan zeleni **poriluk.** Sitno narezane listove jedemo svakodnevno na kruhu kao večernji obrok. I za ručak je jako dobra salata od poriluka.

Posebno ukusan i koristan napitak: 500 g sitno narezanih listova **poriluka** prelijemo s 0,7 l oporog bijelog vina i ostavimo pokriveno 24 sata. Procijedimo, napunimo u boce i pijemo ujutro i uvečer po jedan gutljaj. Ostatak možemo staviti na kruh i pojesti.

Jedan liječnik opće prakse u Gornjoj Austriji pomogao je nekom šećerašu sa sljedećim receptom: tri velike glavice češnjaka zgnječimo, stavimo u litrenku, napunimo sa čistom žitnom rakijom i ostavimo da stoji 10 do 14 dana. Svaki dan prije doručka uzmemo punu čajnu žličicu.

U travnju 1977. nazvala me neka žena iz Beča i rekla mi da već 30 godina boluje od šećerne bolesti. Molila me da joj pomognem. Savjetovala sam joj navedene recepte s različitim biljem. Postupila je točno u skladu s mojim savjetima iz knjige. Početkom kolovoza radosno me obavijestila da je liječnička pretraga pokazala normalne vrijednosti šećera. Krajem rujna 1977. održala sam predavanje u župi Hasenleiten u Beču. Za vrijeme predavanja javila se ta žena i kazala: "Trideset sam godina bila šećerni bolesnik. Poslušala sam savjete gospođe Treben i od kolovoza imam normalne vrijednosti šećera u krvi." Dobila je gromoglasan pljesak slušatelja.

Poznanica iz Gundelfingena/Bavarska piše: "Moj dobar znanac je godinama bolovao od šećerne bolesti i svakodnevno je primao injekcije. S čajevima i biljem prema uputama iz Vaše knjige uspio je smanjiti šećer u krvi. Razumljivo je da je pod stalnim liječničkim nadzorom. Liječnik je bio iznenađen padom šećera."

Neki inženjer iz Beča imao je vrijednost šećera u krvi 280. Slijedio je savjete navedene u knjizi "Zdravlje iz Božje ljekarne." Liječničkim pregledom je ustanovljeno da je šećer pao na 130.

Primjena svih tih ljekovitih biljaka i dijetnoga povrća, razumije se, okrunjena je s uspjehom, ako čovjek živi točno u skladu s dijetom propisanom za šećernu bolest.

SAVJETI ZA ZLOĆUDNE BOLESTI

OBOLJENJE GUŠTERAČE

Primjenjujemo isti postupak kao kod "Oboljenja crijeva" (Vidi dolje i na sljedećoj strani!).

OBOLJENJE NA DOJKI

Liječenje započinjemo nakon operacije. Ožiljke do ispod pazuha namažemo s **mašću od nevena** (Za mast vidi poglavlje "Ljekoviti neven"!). I ostatke od pripreme masti možemo staviti četiri do pet puta; moramo ih prije uporabe malo zagrijati. Sami ćete doprinijeti tome da koža postane glatka i dobije normalnu boju. Mazanje s mašću nevena otklanja jaku zategnutost koja se javlja nakon takve operacije i proteže se i na ruku. Ako su zahvaćene limfne žlijezde stavljamo češće obloge od svježih listova **kopljastog I širokog trputca** u obliku razvaljane lisnate kaše (Vidi "Trputac", "Načini uporabe"!), a u ostalom postupamo kao što je opisano u dijelu "Oboljenje limfnih žlijezda."

Nadalje koristimo čajnu mješavinu od 300 g **nevena**, 100 g **stolisnika** i 100 g **koprive**, sve dobro promiješamo. Od toga za pripremu čaja uzimamo vrhom punu čajnu žličicu na 1/4 litre vode. Dnevno je potrebna jedna i pol do dvije litre oparenog čaja koji tijekom dana pijemo u gutljajima. Osim toga od te količine pijemo - ujutro, u podne i uvečer - pola sata prije svakog obroka po pola šalice čaja u koji dodamo jednu veliku žlicu **švedske grenčice,** a drugu polovicu pijemo, također gutljaj po gutljaj, pola sata nakon obroka.

Ako se pojave bolovi, češće stavljamo obloge od **švedskoga bilja** i od **u pari omekšane poljske preslice.** (Za oba obloga vidi "Opći dio "!). Svi navedeni postupci mogu se primijeniti i u slučaju novih čvorova.

Kako su dojke i trbuh međusobno usko povezani, terapiju, koju nalazimo pod "Oboljenja u trbuhu", isto tako imamo na umu i provodimo.

Neka mlada žena izvještava: "Dva tjedna nakon rođenja mojega djeteta pojavila su mi se **otvrdnuća u dojki** i **upala bradavica,** praćena temperaturom i jakim bolovima. Oblog od **švedskoga bilja** je preko noći otklonio sve tegobe. - Seljanka sam. Jednoga sam dana u jedne od naših krava na vimenu opazila upalu i otvrdnuća. Mislila

sam, ako švedska grenčica tako iznenađujuće brzo pomaže ljudima, mogla bi također i životinjama. Pokušala sam s istim načinom liječenja i bila sam ugodno iznenađena, kad je za kratko vrijeme postignut sličan uspjeh."

OBOLJENJE CRIJEVA

Punu čajnu žličicu **idirotova podanka** nakvasimo preko noći u 1/4 l hladne vode, ujutro zagrijemo i procijedimo. Pijemo po jedan gutljaj neposredno prije i nakon svakoga obroka - to je 6 gutljaja na dan, više ne!

Osim toga koristimo i sljedeću čajnu mješavinu: 300 g **nevena,** 100 g **stolisnika** i 100 g **koprive,** sve dobro izmiješamo. Za pripremu čaja uzimamo vrhom punu čajnu žličicu bilja na 1/4 litre vode. Dnevno pijemo 1,5 do 2 litre oparena čaja. Bolesnik mora piti točno svakih 15 ili 20 minuta po jedan gutljaj; tako želudac najbolje podnosi čaj. Iskustva pokazuju, da se pijenjem toga čaja brzo otklanja gubitak teka u bolesnika.

Od dnevne količine čaja uzimamo uvijek ujutro, u podne i uvečer, prije svakoga obroka po pola šalice, dodamo u nj jednu veliku žlicu švedske grenčice dok pola te količine popijemo gutljaj po gutljaj pola sata prije, a drugu

polovicu pola sata poslije svakoga obroka. Ako bolesnik ne može podnijeti toliku količinu švedske grenčice, možemo ju smanjiti na jednu čajnu žličicu.

Čaj čuvamo u termos-boci, da ostane topao. Osim toga stavljamo preko cijeloga trbuha i obloge od **švedskoga bilja.** Za to uzmemo veliki komad vate, koji natopimo s kapljicama i u tankom sloju stavimo preko trbuha. I **oblozi od poljske preslice, smekšane na pari,** olakšavaju bolove. Zbog toga ih stavljamo toliko često koliko je moguće, ujutro i popodne po dva sata u postelji, te kasnije tijekom noći (Za oba obloga vidi "Opći dio"!).

1. listopada 1979. godine posjetio me bračni par iz Hamburga, Helmut i Berta E., sa željom da se zahvale za pomoć pruženu savjetima iz knjige "Zdravlje iz Božje ljekarne". Kod gospođe Berte E., danas stare 53 godine, radilo se o **tumoru u trbuhu** stvorenom nakon pada sa stepenica i povezanom s jakim bolovima. Siječnja 1977. godine uslijedila je operacija na nekoj klinici u Hamburgu, a dijagnoza je glasila: tumor se zbog jakih priraslica ne može operirati. Nakon sedam tjedana liječenja u bolnici i potpunoga gubitka kose otpuštena je u veljači 1977. U to je vrijeme gospođa Berta već znala za svoje kancerozno oboljenje. U studenom 1978. bolesnica je ponovo primljena u istu bolnicu na liječenje. Tada je napravljen rez na desnoj strani trbuha. Ponovo je zadržana sedam tjedana na bolničkom liječenju. Prilikom postoperativnog liječenja u veljači 1979. u lijevom gornjem dijelu trbuha otkriven je cistični tumor veličine dječje glave. 20. ožujka 1979. žena je ponovno operirana. Nalaz je nedvojbeno pokazivao da se već radi o **metastazama.** Bolesnica je 5 tjedana umjetno hranjena, do poboljšanja nije dolazilo. Čak bi i kašastu hranu odmah povratila.

Tada su muža njezini liječnici obavijestili da je stanje njegove supruge beznadno. Brz gubitak težine od 80 na 62 kg govorio je sam za sebe. U takvoj situaciji je gospodin E. dobio moju knjigu "Zdravlje iz Božje ljekarne" na poklon. Odmah je nabavio nekoliko litara švedske grenčice, neven, stolisnik i koprivu za čajeve, kao i idirotove podanke u nekoj hamburškoj ljekarni. Uz suglasnost liječnika iz hamburške klinike stavljani su joj u obliku zavoja oblozi od švedske grenčice preko cijeloga trbuha na način kako je opisano u knjizi. Gospođa Berta je pila također biljne čajeve i šest gutljaja čaja od idirotova podanka.

Unutar 48 sati neprekidne primjene došlo je do jedva više očekivanog obrata na bolje, što je zaprepastilo cjelokupno liječničko osoblje i sve prisutne. Nakon 10 dana, 24. travnja je bolesnica otpuštena na ambulantno liječenje s liječničkim nalazom o "relativno dobrom stanju". Gospođa E. je bila nakon otpuštanja iz bolnice još toliko slaba da je tjednima morala ležati u postelji. Liječenje s biljem i čajevima savjesno je provodila. Opće se stanje poboljšavalo iz tjedna u tjedan. Njezin se tek opet mogao smatrati dobrim, a i ubrzano je dobivala na težini. Gospodin Helmut E. u pismu 8. kolovoza 1979. piše, da se to "čudo" dogodilo samo uz pomoć blagoslovljenih Božjih ruku. Mnogi njegovi prijatelji, znanci i rođaci su zbog toga događaja postali prijatelji bilja. Helmut E. na kraju između ostaloga piše: "Moja žena i ja objavljujemo "naš slučaj", da bismo time ljudima koji traže pomoć, ponovno vratili nadu."

OBOLJENJA KOŽE

Ako se radi o još zatvorenom zloćudnom kožnom oboljenju tijekom dana ga češće mažemo s narančastožutim sokom **rosopasa**. Ljudima koji nemaju mogućnost, da u vrtu ili prirodi, uberu svježe listove i stabljike, predlažem da uzgajaju rosopas kao lončanicu. Ako je oboljenje već **otvorena, gnojna rana s iscjetkom neugodna mirisa**, naizmjence ispiremo ili peremo tu ranu s mlakim uvarkom **poljske preslice** i s čajem **crnoga sljeza** kao hladne iscrpine. Rubove rane najprije mažemo sa **sokom rosopasa** i kad ga koža upije, još s **mašću od nevena** (Vidi poglavlje"Neven"!). Listove **kopljastog ili širokog trputca** operemo i zdrobimo u **kašastu masu** koju stavljamo izravno na otvorenu ranu. Ako bolesnik uslijed jakog pritiska ili bockanja u rani tu kašastu masu odmah ne podnosi, odstranimo ju; ranu ponovo operemo i opet pokušamo staviti kašu od lišća i to ponavljamo tako dugo dok bolesnik ne osjeti njezinu djelotvornost. Preko noći možemo također stavljati obloge od uvarka **poljske preslice i crnoga sljeza.** - Za čišćenje krvi pijemo dnevno četiri šalice čaja spravljena od jednakih dijelova **koprive, čestoslavice, nevena i stolisnika.** Na četvrt litre vode stavljamo punu čajnu žličicu te mješavine. Bilje oparimo i ostavimo da kratko odstoji.

Nakon operativnog odstranjivanja madeža ili tvrdih čvorića na koži često nastanu otvorena, gnojna kožna oboljenja sa stalnim iscjetkom koja imaju zloćudan karakter. Tu primjenjujemo isti postupak liječenja kao u spomenutih otvorenih, gnojnih rana s iscjetkom neugodna mirisa. Ako se otvorene rane nalaze po cijelom tijelu koristimo

potpune kupke od poljske preslice i crnoga sljeza. Bolesnika preko noći zavijemo u lanenu plahtu, po kojoj smo posuli **kašu od lišća kopljastog i širokog trputca.** - Sve više je zloćudnih kožnih oboljenja s ograničenim, krastavim tamnim mrljama koje možemo uspješno liječiti tako da ih češće tijekom dana namažemo sa svježim sokom od **bročike** (Vidi poglavlje "Broćika", "Načini uporabe"!). Sok napunjen u bočice možemo čuvati u hladnjaku.

Nekoj mladoj tridesetgodišnjoj majci je operiran madež koji je iznenada narastao u blizini ramena. Pokazalo se da je zloćudan. Izvršene su četiri teške operacije jer su bile zahvaćene i limfne žlijezde. Operirana mjesta ispod ramena su bila duboko otvorena i upaljena. Mlada je žena bila zdvojna jer nije bila sposobna voditi domaćinstvo i brinuti o djeci. Pomagala joj je časna sestra iz Caritasa. Stavljanje kaše od lišća **kopljastoga i širokoga trputca** (Za pripremu vidi "Trputac", "Načini uporabe"!), pranje s mlakim uvarkom od **crnoga sljeza i poljske preslice, potpune kupke od majčine dušice (200 g)** i čaj od 300 g **nevena** te po 100 g **stolisnika** i **koprive** (na 1/4 litre vrele vode stavljamo punu čajnu žličicu ove biljne mješavine); tjekom dana je pila 1 litru čaja gutljaj po gutljaj i sve to je brzo pomoglo. Točno nakon mjesec dana rane su zacijelile - mlada je žena opet mogla sama voditi svoje domaćinstvo. To su "čuda" iz Božje ljekarne!

OBOLJENJE TESTISA

Nažalost se sve češće događa da pored odraslih muškaraca ta zloćudna bolest pogađa već i mlade ljude u školskoj i mladenačkoj dobi. Možda toj katastrofalnoj medicinskoj slici pridonosi današnja moda jako uskih hlača u mladih. Često se nekoliko tjedana nakon operacije iznenada pojave bolovi praćeni oteklinama na drugim mjestima. Usprkos tome treba neprekidno liječiti žarište bolesti, dakle predio testisa. Primjenjuje se isti postupak kao kod "zloćudnih oboljenja limfnih žlijezda" (Vidi stranu 95!)

OBOLJENJE GRLA

Za liječenje ovoga oboljenja koristimo prije svega svježi **crni sljez.** Crni sljez sušenjem izgubi jednu trećinu svoje ljekovitosti. Stoga, dakle, bilje koje preko noći nakvasimo u hladnu vodu obvezatno mora biti svježe Dnevno potrebna količina čaja je ukupno 2,5 litre - od toga četiri šalice popijemo, a 6 šalica koristimo za ispiranje grla i grgljanje. Na šalicu čaja stavljamo punu čajnu žličicu bilja. Uvečer bilje nakvasimo u hladnu vodu i ostavimo ga da stoji do sljedećega jutra, tada malo zagrijemo, procijedimo, te čaj ulijemo u termos-bocu koju smo isprali vrućom vodom ili ga prije svake uporabe zagrijavamo u vrućoj vodi. Četiri šalice čaja pijemo u **gutljajima,** šest šalica koristimo za **grgljanje** ili **ispiranje grla.**

S tih deset šalica brzo postignemo izlječenje zloćudnoga oboljenja grla, čak i tada, kada je bolest već u zadnjem stadiju. Ostatak bilja korištenog za pripremanje dnevno potrebne količine čaja ostavimo u čajniku i uvečer zagrijemo u nešto vode. Tada bilje pomiješamo s **ječmenim brašnom** (nabavimo ga u mlinu ili specijaliziranim trgovinama) i ponovo zagrijemo. Toplu kašu namažemo na lanenu krpu koju svežemo oko vrata. Dodatno zavijemo s toplim rupcem. Nakon prvoga obloga bolesnik već osjeća olakšanje, često mu se četvrti ili peti dan vrati izgubljeni glas.

Isti postupak kao kod oboljenja grla primjenjujemo i kod oboljenja **jednjaka.** Pored kašastih obloga od ječmenoga brašna tijekom noći stavljamo i obloge od **poljske preslice** omekšane na pari (o oblozima omekšanim na pari vidi "Opći dio " i "Poljska preslica"!), te duboko grgljamo s čajem od svježe **broćike** (Vidi također "Oboljenje jezika"!).

OBOLJENJE KOSTIJU

Dnevno pijemo četiri šalice **stolisnikova čaja**, jer stolisnik posebno dobro utječe na stvaranje krvi u koštanoj srži. K tome valja za **pročišćavanje krvi** piti još dvije šalice čaja od **nevena** i dvije šalice čaja od **koprive** (uvijek kad je moguće treba koristiti svježe bilje!). Na četvrt litre vode stavljamo punu čajnu žličicu bilja. Dodatno u šalicu čaja stavljamo jednu veliku žlicu **švedske grenčice** i pijemo to uvijek u vrijeme jela razdijeljeno na dva

dijela i to tako da pola šalice popijemo pola sata prije, a drugu polovicu pola sata poslije jela. Istodobno češće u danu mažemo se **tinkturom stolisnika** (Vidi "Stolisnik", "Načini uporabe"!), **tinkturom gaveza** (Vidi "Gavez", "Načini uporabe"!) i **švedskom grenčicom.**

Ako se na kostima ipak utvrdi tumor, primjenjuje se postupak kao kod "zloćudnih tumora". Potječu li bolovi u kostima od **metastaza** moramo liječiti svako mjesto koje metastazira.

CIROZA I OBOLJENJE JETRE

Po jedna šalica čaja od oparene **crvotočine,** ujutro natašte i uvečer pola sata prije jela pomaže kako kod ciroze tako i kod zloćudnih oboljenja jetre. Otežano disanje koje prati obje bolesti pijenjem čaja brzo nestane. Na četvrt litre vode stavljamo punu čajnu žličicu bilja. Usto pijemo svaki dan šest gutljaja čaja od **idirotovih podanaka.** (Vidi poglavlje "Idirot"!) i dvije do tri šalice **koprivina** čaja. Obloge sa **švedskom grenčicom** stavljamo u predjelu jetre po danu u trajanju od 4 sata, a **obloge od poljske preslice smekšane na pari** (za obje vrste obloga vidi Opći dio!) kadgod je moguće, ujutro i popodne po dva sata (u postelji) te tijekom noći.

Sve obloge prekrijemo s toplim rupcem tako da izbjegnemo hlađenje zbog isparavanja!

LEUKEMIJA

Preporučljiva **čajna mješavina:**

20 g čestoslavice	25 g broćike	25 g stolisnika
20 g pelina	30 g bazginih izdanaka	30 g nevena
30 g rosopasa	30 g koprive	15 g Gospine trave
15 g maslačkova korijena	25 g suručice	

Na četvrt litre vode stavljamo jednu punu čajnu žličicu biljne mješavine. Tijekom dana popijemo najmanje dvije litre čaja u gutljajima. Od velika je značenja, ubrati svježe bilje u prirodi, bar neko od navedenog. Kako kod leukemije u najvećem broju slučajeva uzrok nastanka bolesti treba tražiti u **slezeni** moramo piti još šest gutljaja **čaja od idirotova podanka.** Punu čajnu žličicu idirotova podanka nakvasimo tijekom noći u četvrt litre hladne vode, ujutro zagrijemo i procijedimo. Od toga pijemo prije i poslije svakoga obroka po jedan gutljaj. Tri čajne žličice (možemo staviti i do tri velike žlice) **švedske grenčice** razrijedimo s tri šalice biljnoga čaja. Tu količinu pijemo razdijeljenu uvijek pola sata prije i pola sata nakon svakoga obroka. Preporučljivi su i **oblozi od švedskoga bilja** u trajanju od 4 sata u području jetre i slezene, isto kao i oblozi od **poljske preslice, smekšane na pari** (Za obje vrste obloga vidi "Opći dio"!). Sve vrste kiselina, kao naranče, limune, grejp, različite voćne sokove i kiselkasto sirovo voće valja izbjegavati, kao i zasoljena, jako začinjena jela, kobasičarsku robu i masno meso. Kompot od

jabuka možemo jesti u neograničenim količinama.

Početkom studenoga 1978. došli su k meni zdvojni roditelji s jedva šestogodišnjim dječačićem. Peter W. iz N./SRNj imao je leukemiju u zadnjem stadiju. Počelo je u svibnju 1978. s temperaturom i bolovima u nogama. Kako mu se stanje nije poboljšavalo otišao je Peter početkom lipnja 1978. u bolnicu u Mannheim i tamo proveo 11 tjedana. Nakon otpuštanja iz bolnice nije zamijećeno nikakvo poboljšanje. Kad sam ga prvi put vidjela, Peter više nije imao kose, bio je jako blijed, umoran i bez teka. Ispod očiju je imao velike crne podočnjake, a na njemu se vidjelo da je teško bolestan. Dijete je nakon prve **kupke od majčine dušice** (Vidi pod "Majčina dušica", "Načini uporabe"!), koju su roditelji pripravili na moj savjet, odmah živnulo. Vodu za kupanje izlili su ponovo na bilje, još dva puta zagrijali, te su tako mogli napraviti tri kupke. Nakon toga je pio čaj od navedenoga bilja. Dijete je, iako još tako malo, svakih četvrt sata popilo po gutljaj čaja, gledalo je točno na sat. Također se u jelu držao uputa propisane dijete. Krajem studenoga 1978. roditelji su otišli s djetetom u bolnicu u Mannheim na pretrage

krvi. Profesoru je bila zagonetka to što se nalaz krvi jako popravio. Sredinom prosinca djetetu je ponovno izrasla gusta kosa i opet je išlo s roditeljima na pretrage krvi. Tamo su rekli: "Krvna slika je bila bolja od normalne." Liječnici nisu znali čemu da pripišu to nevjerojatno, neshvatljivo izlječenje. U travnju 1979. došao je Peter kao potpuno zdravo dijete sa svojim roditeljima na moje predavanje u Traunstein/Gornja Bavarska. Bilo je prisutno oko 1800 ljudi. Tomu primjeren bio je i pljesak kad sam Petera predstavila publici i ispričala im o njegovoj patnji. I krajem listopada 1979. Peter i njegovi roditelji su došli na moje predavanje u Pforzheim na kojem je prisustvovalo 2200 ljudi. I tu sam mogla predstaviti publici potpuno zdravo dijete. Za Božić 1979. Peter mi je pisao da još uvijek redovito pije biljni čaj, a majka mu i dalje stavlja **obloge od švedske grenčice na slezenu i vrat** i masira ga **mažuranovim uljem** (i vratne žlijezde su bile oboljele). Na listu papira mi je s raznim bojama nacrtao neven, koprivu i stolisnik i ispod napisao **"Moji spasitelji"**, što smatram izvanrednim. Roditelji ga još i danas s vremena na vrijeme vode liječniku na pretrage krvi, iako je Peter postao zdrav mladić.

Smatram da su liječničke kontrole izuzetno važne! I pijenje biljnog čaja i daljnje stavljanje obloga je po mom mišljenju dobro. To štiti jednom oboljeloga od zloćudne bolesti od recidiva.

OBOLJENJE PLUĆA

Dnevno u gutljajima popijemo četiri šalice **stolisnikova čaja** i osim toga jednu šalicu čaja **poljske preslice** ujutro natašte i uvečer pola sata prije večere. Tijekom dana žvačemo **idirotov podanak.** Slinu progutamo s malo stolisnikova čaja, a ostatke idirota ispljunemo. Kod jakih bolova noću stavljamo obloge od **poljske preslice smekšane na pari,** a danju u trajanju od četiri sata **obloge od švedskoga bilja** na prsa, a ako treba i na leđa (Za oba obloga vidi "Opći dio"!).

OBOLJENJE LIMFNIH ŽLIJEZDA

Mažuranom od posljednjeg branja napunimo bocu do grla, prelijemo maslinovim uljem i ostavimo da stoji 10 dana na suncu ili u blizini drugog izvora topline. S tim **mažuranovim uljem** namažemo oboljele žlijezde. Oboljele žlijezde isto tako mažemo i **s mašću od nevena** i **uljem od Gospine trave** (Vidi poglavlje "Neven" i "Gospina trava"!).

Svježe listove **kopljastog i širokog trputca** i listove **repuha** (repuh spada u porodicu podbjela, njegove velike, šeširu slične listove nalazimo na obalama potoka i vlažnim rubovima šuma), **svježu bročiku** ili **svježe stabljike i listove nevena** operemo i na dasci razvaljamo s razvijačem. Listove moramo razvaljati dok su mokri, jer voda pomaže da se sok iz njih izluči. Naizmjenično stavljamo kašu od pojedinog lišća na oboljele limfne žlijezde. Bolesnik će sam najbolje osjetiti koja je kaša najdjelotvornija.

Ako je već izvedena operacija, osim svježe kaše od lišća možemo stavljati u trajanju od 4 sata **obloge sa švedskom grenčicom, možda se** i masirati s njom, te stavljati **obloge od poljske preslice** smekšane na pari uvijek u postelji i u trajanju od dva sata (Za oba obloga vidi "Opći dio"!)

Za unutarnju primjenu obvezno moramo piti tijekom dana u gutljajima jednu i pol do dvije litre čaja od biljne mješavine: 300 g **nevena**, 100 g **poljske preslice,** 100 g **stolisnika** i 100 g **koprive** - na četvrt litre vode stavljamo vrhom punu čajnu žličicu bilja. Ne smijemo zaboraviti ni na tri velike žlice **švedske grenčice** koja je bila savjetovana u liječenju ranije navedenih bolesti.

Kod zloćudnih oboljenja limfnih žlijezda vrlo često dolazi do tvrdih **oteklina na rukama i nogama, tzv. elefantijaze.** Ruke i noge počnu jako otjecati, tvrde su i bez osjeta, bolesnik ima osjećaj kao da bolesni udovi poput drveta vise na tijelu. U tom slučaju možemo, počevši od žlijezda, stavljati ranije navedene obloge od kašastoga lišća - kaša može pokrivati i otečena mjesta. Izuzetno dobri su u takvom slučaju listovi **obične šapike** (u narodu poznate i kao **medvjeđi dlan** i **medvjeđa šapa**), trajne štitarke, koja raste na livadama, vlažnim šljunčarama, pašnjacima, međama i sjenovitim grmljem obraslim predjelima; ima bjelkaste, katkada svjetlоružičaste blještave cvjetove. Biljka svojim perasto nazubljenim listovima sličnim šapama ili dlanu nadvisuje ostalu vegetaciju na livadama i međama. Listovi su poznati i kao izvrsna hrana za zečeve. Moja mlijekarica mi je pričala da krave u

svježoj krmi najprije pojedu te velike listove. Naberemo veću količinu lišća, operemo ga i još vlažno razvaljamo, stavimo preko noći na oboljelo mjesto i dobro zavežemo. Bolesniku će donijeti čudotvorno olakšanje u njegovu beznadnom položaju

I **crni sljez**, nakvašen u hladnu vodu preko noći i dodan kupki donosi olakšanje. Kupke pomažu da otekline na rukama i nogama polaku nestanu. Uspjeh obećava i mazanje tih tvrdih oteklina svježim sokom od **zečje soce** (Vidi poglavlje "Zečja soca"!).

OBOLJENJA ŽELUCA

Kod želučanih oboljenja stavljamo na želudac tijekom dana u trajanju od 4 sata **obloge od švedskoga bilja** i ako je to izvedivo, bilo bi dobro, da to vrijeme bolesnik provede izvan postelje. Obloge samo moramo omotati s nečim toplim kako ne bi došlo do pothlađivanja. Tijekom noći stavljamo **obloge od poljske preslice smekšane na pari**, a osim toga, ako stalno imamo jake bolove, u trajanju od dva sata ujutro i popodne, stavljamo iste takve obloge i ostajemo u postelji. (Za oba obloga vidi "Opći dio"!) - Uz stavljanje obloga valja piti, gutljaj po gutljaj, jednu i pol do dvije litre čaja pripravljena, kad god je moguće, od **svježe koprive i nevena**, pomiješanih u jednakim dijelovima. U početnom stadiju raka na želucu pomaže svježe istisnut sok **zečje soce**, i to svaki sat tri do pet kapljica popijenih u već preporučenom čaju.

Iz pisma koje mi je uputio u srpnju 1979 jedan sudionik rata navodim: "Nakon povratka iz zarobljeništva 1947. godine imao sam rak na želucu. Tri su me liječnika otpustila kao neizlječiva. Pritješnjen nevoljom okrenuo sam se prirodi našeg velikog Stvoritelja i potražio odgovarajuće bilje: **koprivu, stolisnik, maslačak i trputac** i svaki sat sam pio gutljaj njihova soka. Već sam nakon nekoliko sati primijetio da mi je puno lakše, prije svega želudac je konačno zadržao ono malo hrane što sam još mogao pojesti. To je bio moj spas. Od tada sam se ozbiljno počeo baviti biljkama koje sam zavolio i s njima doživio čudesne uspjehe u liječenju. Naš je Stvoritelj u SVOJU prirodu uložio zaista ogromne ljekovite snage!

Sada ćete moći razumjeti da se osjećam posebno povezanim sa svakim čovjekom, koji uz pomoć ljekovitog bilja ispunjava zapovijed o ljubavi prema bližnjemu i koji stoga smije doživljavati čudo za čudom. Ne dozvolite zato ni u kome slučaju da Vas zaplaše napadi koji su samo djelo mračnih sila. Veliko veselje kad postignemo izlječenje s ljekovitim biljem nadilazi ljudsku taštinu koja nam stvara teškoće!"

OBOLJENJE BUBREGA

U slučaju oboljenja bubrega pijemo dnevno u gutljajima četiri šalice biljnoga čaja koji preporučuje švicarski travar, župnik Künzle kod **sušenja bubrega** a pripravljen je od jednakih dijelova **šumske zlatnice, broćike, bijele i žute mrtve koprive.** U tri šalice dodamo po jednu čajnu žličicu **švedske grenčice.**

Sjedeće kupke od poljske preslice: za jednu kupku trebamo 100 g bilja koje preko noći nakvasimo u hladnu vodu, ujutro zagrijani uvarak izlijemo u vodu za kupanje, kupamo se 20 minuta. Vodu nakon kupanja izlijemo ponovo na bilje, tako da od jedne kupke možemo prirediti tri. Noću stavljamo na bubrege **obloge od poljske preslice smekšane na pari,** a danju četverosatne obloge od **švedske grenčice** (Za oba obloga vidi "Opći dio"!)

Iznenađujuće djelovanje imaju 3 - 4 šalice mlijeka oputine (pasja trava) na dan. Punu čajnu žličicu oputine prelijemo s vrelim mlijekom, ostavimo da stoji pola minute i još vruće pijemo gutljaj po gutljaj.

OBOLJENJE ŠTITNJAČE

Naizmjenično jako duboko grgljamo čaj od **broćike i crnoga sljeza.** Od istoga, ali svježega bilja stavljamo tijekom noći obloge. Svježe bilje operemo, razvaljamo s valjkom na dasci, tako da dobijemo kašastu masu koju stavimo na oboljelo mjesto i zavijemo. S osušenim biljem pripremamo čaj za grgljanje, njegov talog zagrijemo s malo vode te smiješamo s **ječmenim brašnom** u kašu, koju namažemo na lanenu krpu, stavimo na oboljelo mjesto i zavijemo. Tijekom dana stavljamo, u trajanju od dva sata, **obloge od poljske preslice, smekšane na**

pari (pri tom ostajemo u postelji) i četvorosatne obloge od švedske grenčice (Za obje vrste obloga vidi "Opći dio"!).

Osim toga svakodnevno valja piti 1,5 do 2 litre čaja pripravljena od mješavine jednakih dijelova **nevena, stolisnika i koprive** (na četvrt litre vode uzima se puna čajna žličica biljne mješavine). Od dnevne količine čaja odvojimo tri puta po pola šalice, dodamo u nju po jednu čajnu žličicu **švedske grenčice** i svaki put pijemo pola šalice pola sata prije i pola šalice pola sata poslije svakoga obroka.

TUMORI

Župnik Kneipp u svojim spisima navodi da **poljska preslica** zaustavlja razvoj svakog tumora, dobroćudnog ili zloćudnog, i polako dovodi do njegova nestanka. U to sam se i sama mogla uvjeriti. Zašto se Kneippovim rukopisima pridaje tako malo pozornosti? Mnogima bi smrtno oboljelima mogli pružiti ponovo nadu u život, i puno bi tuge prištedjeli njihovim bližnjima.

Po mojim zapažanjima **oblozi od poljske preslice smekšane na pari,** najbolje pomažu kod svih tumora. Uzmemo dobru pregršt **poljske preslice,** stavimo ju u cjedilo i objesimo iznad lonca s vrelom vodom (možemo koristiti i posebnu posudu za dinstanje povrća ili krompira). Omekšanu vruću poljsku preslicu umotamo u lanenu krpu i stavimo na mjesto na kojem se nalazi **tumor, guka (oteklina), čir, cista, adenom, melanom, papilom ili hematom.** Kod posebno teških oboljenja počinjemo s oblozima već ujutro u postelji i ostavljamo ih 2 sata na oboljelom mjestu. U popodnevnim satima, ponovo u postelji, stavljamo oblog i držimo ga dva sata, te ga opet obnavljamo tijekom noći. To znači pariti i držati toplim! Istu poljsku preslicu možemo koristiti tri do četiri puta. U podne stavljamo oblog od **švedskoga bilja** u trajanju od 4 sata. Oboljelo mjesto moramo najprije namazati sa **svinjskom mašću ili mašću od nevena,** zatim staviti vatu natopljenu švedskom grenčicom i na to suhu vatu kao toplinsku zaštitu, potom prekriti plastičnom folijom i svezati rupcem. S tim oblogom može se bolesnik kretati po kući ili sjediti. Nakon skidanja obloga kožu napudramo da spriječimo svrbež.

Kod tumora, čireva ili oteklina koje se nalaze na površini kože stavljamo svježu kašastu masu od **kopljastog ili širokog trputca i obične šapike** (Vidi "Zloćudno oboljenje limfnih žlijezda"!). Primjenjujemo li taj postupak redovno i neprekidno može doći do poboljšanja već peti dan, a nakon 10 do14 dana možemo postići i najbolje rezultate. Mazanjem oboljeloga mjesta sa svježim sokom **zečje soce** (listove operemo i dok su još vlažni protisnemo ih u sokovniku) također postižemo dobre rezultate.

Za unutarnju primjenu pijemo ujutro pola sata prije doručka i uvečer pola sata prije večere po jednu šalicu **čaja od poljske preslice**, a preko dana jednu i pol do dvije litre čaja od biljne mješavine: 300 g **nevena, 100 g stolisnika** i 100 g **koprive** (sve dobro izmiješano). U taj čaj dodamo, kad je moguće, šestput dnevno (uvijek u razmaku od jednoga sata) u svaku šalicu tri do pet kapljica **soka zečje soce.**

Jedna žena iz Bavarske piše: "Nedavno sam Vam pisala, da je naš susjed, 48-godišnji otac četvero djece, s **tumorom glave i naznakama oduzetosti** otpušten iz bolnice teško bolestan i zdvojan. Jedna strana lica bila mu je već oduzeta i uslijed toga jedno oko potpuno zatvoreno. Liječnici su mu rekli da to oko više nikada neće moći otvoriti. Možete zamisliti, kako smo svi bili obuzeti radošću, kada je nakon nekoliko dana, sljedeći Vaše savjete i koristeći bilje iz "Božje ljekarne" opet mogao otvoriti oko, a sada se stanje poboljšava. Kad je kućni liječnik došao u posjetu i vidio otvoreno oko i poboljšano stanje bolesnika, morao je od iznenađenja sjesti. Kazao je, da takvo nešto još nije doživio!"

Gospodin Joachim M. iz B./Allgäu 25. lipnja 1979. pisao je redakciji nekih njemačkih novina: "U vezi s napadima u njemačkom tisku na gospođu Mariju Treben i njezinu knjigu "Zdravlje iz Božje ljekarne" želio bih Vam opisati slučaj mojega djeteta: Danijelu, rođenu 4. kolovoza 1973. svi smo brižljivo pazili, vodili ju na sistematske preglede, čak smo i pri najmanjim znacima bolesti išli odmah k liječniku i unatoč tomu nijedan liječnik nije mogao prepoznati **smrtnu opasnost** za naše dijete sve dok nije bilo prekasno. **Tek** početkom kolovoza 1978. bolest je

prepoznata. Naša djevojčica bila je do tada jako živahna. Sada je propadala iz dana u dan, uvijek je bila apatična i stalno jako umorna. Nakon ponovnih liječničkih savjetovanja, koja nisu rezultirala s pravom dijagnozom, dozvolili smo da naša kćerka ode na liječenje u dječju kliniku kod Augsburga.

Nakon dugotrajnih pretraga, koje su gotovo prelazile djetetovu fizičku izdržljivost, saopćeno nam je da naše dijete boluje od **neizlječiva tumora,** koji se s današnjim sredstvima ne može izliječiti. Mogućnost izlječenja

procijenjena je na 2 do 5 %, tek toliko da nam ne oduzmu svaku nadu. Nakon toga je Danijela zračena i primala je injekcije kortizona ne bi li se time tumor tako smanjio da se može operirati.

Početkom rujna 1978. pokušalo se s operacijom, koja je prekinuta odmah u početku, jer bi naše dijete i unatoč svih transfuzija iskrvarilo. Tumor se raširio po cijeloj trbušnoj šupljini, vitalni organi kao što su **jetra, žuč, slezena, bubrezi,** bili su potpuno zahvaćeni kao i **aorta,** čak i **arterija za noge** potpuno uklještena, što nam je objasnilo zašto naše dijete nije više moglo trčati. Sada je tek počeo pravi križni put za dijete. Neprestano je zračena i stalno je dobivala injekcije kortizona. Ne možete ni zamisliti što je to značilo za nas, roditelje. Ukupno smo sedam tjedana bili svaki dan uz postelju naše djevojčice na klinici u Augsburgu, pretvarajući se pred njom da smo veseli i nasmijani. Već samo to je iziskivalo neizmjernu duševnu snagu. Pritom smo morali gledati kako se naše dijete iz dana u dan smanjuje i sve više propada. Zbog zračenja i injekcija kortizona nije gotovo ništa više mogla jesti. Tjedan dana nakon operacije dobila je **žuticu** koja se stalno pogoršavala. Liječnici su u početku mislili da je to uslijed transfuzija krvi.

Nakon novih višekratnih dugotrajnih pretraga ustanovljeno je da je tumor zatvorio **žučni vod;** predložena je ponovna operacija radi ugrađivanja umjetnog žučnog voda. Na moje pitanje je li operacija bezuvjetno potrebna odgovoreno mi je protupitanjem: hoću li dopustiti da moje dijete umre zbog **prestanka rada jetre.** To bi bio pokušaj koji Danijela vrlo vjerojatno ne bi preživjela. Slučaj je htio da su upravo tada preuređivali dvoranu za operacije. Liječnik koji ju je liječio smatrao je da se, iako je operacija neophodna, s njom može pričekati desetak dana, dok se dvorana za operacije ne uredi, jer su potrebni optimalni uvjeti.

Mojom upornošću smo uspjeli dobiti odobrenje da naše dijete tih deset dana odvedemo kući, jer se za to vrijeme nije ništa moglo dalje činiti. To je bio kraj rujna 1978. Ja sam na to samo i čekao. Od nekoga sam znanca u međuvremenu čuo za gospođu Mariju Treben, koju sam tada nazvao. Telefonski mi je dala savjet da koristim bilje kao što je ona opisala u poglavlju "Zloćudni tumori" u svojoj knjizi "Zdravlje iz Božje ljekarne". U našoj nevolji znali smo da nemamo kuda, bili smo mišljenja da stanje ne možemo pogoršati, već samo poboljšati. Kako smo kasnije saznali našem je djetetu davana mogućnost preživljavanja samo do Božića. Gospođa Treben nam je telefonom kazala da bi nakon pet dana moralo doći do poboljšanja.

Dogodilo se veliko čudo. Petu je noć naša djevojčica počela plakati, iako je neposredno prije toga još vikala od bolova. Iznenada smo bili najsretnija bića na svijetu. Što se dogodilo? Krv, koja zbog začepljenja krvnih sudova nije više dolazila do vena na nogama, sada je opet tamo došla i nestao je osjećaj umrtvljenih nogu. Tako smo dobili potvrdu da je ljekovito bilje počelo djelovati.

Nešto prije zakazane operacije primijetili smo da se **žutica povlači** zbog čega smo operaciju otkazali. U međuvremenu je Danijela zbog primanja injekcija izgubila svu kosu. - Neposredno pred Božić 1978. bili smo opet na dodatnim pretragama u Augsburgu, pri čemu profesor, veliki stručnjak na tom području, **nije više mogao otkriti tumor.** Na rendgenskim snimkama bile su primjetne još samo ovapnjenene mrlje, što je za nas bio razlog za veliku nadu. Sve skupa se zbilo za približno 9 tjedana. Naša se djevojčica sve do danas osjeća jako dobro, ista je kao prije, a uz pomoć savjeta gospođe Treben već smo joj produžili život za pola godine u odnosu na liječničke prognoze.

Želio bih naglasiti da nam je gospođa Treben nesebično pomogla. Zato sam tim više iznenađen što ju se sada napada u njemačkom tisku. Zbog toga sam vam i opisao svoj slučaj. - Da bih sve stavio na papir morao bih napisati cijeli roman. Želio bih još jednom izraziti svoju zahvalnost gospođi Treben za njezinu nesebičnu pomoć. Za moju se obitelj dogodilo veliko čudo."

Izvještaj je zvučao ohrabrujuće i stvoreno je mišljenje da tu **ne može više doći do komplikacija.** Tumor, koji je zahvatio sve **vitalne organe** i time ugrozio život male Danijele, nestao je zajedno sa svim izraslinama. A ipak je djevojčica nakon više od pola godine umrla. O tome me nažalost nisu obavijestili roditelji, već vrlo cinično jedan njemački novinar, koji je sudjelovao u negativnom pisanju njemačkoga tiska protiv mene.- Kako je nakon dobroga obrata u liječenju smrtonosnog oboljenja ipak došlo kod male Danijele do neočekivana kraja?

Otac mi je pisao približno nakon pola godine: njegovo je dijete iznenada dobilo temperaturu; istovremeno je mislio da nakon tako dobrih nalaza može prekinuti liječenje biljem, "jer se tako malo dijete ne može prisiljavati da stalno pije čaj." Ne, to se zaista ne može. Roditelji bi ipak možda lukavošću mogli postići da djeca uzimaju biline

čajeve. Bolest je bila smrtonosna, liječnici nisu mogli pomoći. Bilje iz Božje ljekarne je pomoglo. Sigurno bi i nadalje pomagalo. Pročitajte, molim Vas, u poglavlju "Leukemija" izvještaj o malom Peteru W.

OBOLJENJA U TRBUHU (Oboljenja jajnika i maternice)

Dnevno pripremimo jednu i pol do dvije litre čaja od mješavine od 300 g **nevena** i 300 g **stolisnika**. Za to nam je potrebno šest do osam vrhom punih čajnih žličica bilja. Čaj pijemo gutljaj po gutljaj tijekom dana. Tri velike žlice **švedske grenčice** razrijedimo s čajem i popijemo pola količine prije, a pola poslije svakog obroka.

Osim toga tjedno prakticiramo i **sjedeće kupke sa stolisnikom** (Vidi "Načini uporabe", "Stolisnik"). Vodu od prve kupke izlijemo ponovo na bilje i zagrijanu možemo upotrijebiti još dva puta. Tako tjedno imamo tri sjedeće kupke. Ako sjedeće kupke dobro podnosimo možemo ih prakticirati svaki dan. U slučaju napadaja bolova možemo dodatno stavljati još obloge od poljske preslice smekšane na pari i one od švedskoga bilja (Vidi opis u poglavlju "Tumori"!).

Navodim pismo neke žene iz R./SRNjemačka od 4. veljače 1980: "Osjećam potrebu, da Vam pišem i zahvalim se. U prosincu 1978. slomila sam dva kralješka te sam morala 4 mjeseca provesti u postelji. Za to sam vrijeme mogla iscrpno proučiti Vašu knjigu. U veljači 1979. su otpustili iz bolnice kao neizlječivu moju šurjakinju s **rakom u trbuhu.** Liječnici su kazali mom bratu da bi možda mogla živjeti još četiri tjedna, o više se nije govorilo. Ništa više nije mogla jesti, u sobi se osjećao zadah truleži. Tada je počela s liječenjem biljem po Vašoj knjizi. Dnevno je pila dvije i pol litre čaja od mješavine **stolisnika, koprive** i **nevena**, ujutro, u podne i uvečer uzimala je po jednu veliku žlicu **švedske grenčice** razrijeđenu u šalici čaja. Stavljala je i **obloge od švedskoga bilja** na trbuh. Ubrzo je dobila apetit, mogla je opet jesti, a miris truleži je iščezao. Tada su iz rodnice počeli ispadati crni komadi zbog čega se najprije jako prestrašila. Ali to je bilo čišćenje. Danas opet vodi svoje domaćinstvo, kuha i ide u šetnju. Njezin obiteljski liječnik, koji je dobio otpusno pismo iz bolnice, tako nešto još nije doživio. Ali mi znamo da su to čuda iz Božje ljekarne."

OBOLJENJE NA JEZIKU

Svježe nabranu i sitno narezanu **broćiku** oparimo i ostavimo da kratko odstoji. Na dan pijemo šest do osam šalica čaja, a za jednu šalicu trebamo vrhom punu čajnu žličicu broćike. Cijeli dan grgljamo i ispiremo što je moguće dublje, nakon čega čaj ispljunemo. Kroz cijelo to vrijeme povremeno popijemo po koji gutljaj. Otekline brzo splasnu, bolovi često popuste već četvrti ili peti dan. U većini slučajeva nije više nužno nikakvo zračenje. Grgljanjem, ispiranjem i pijenjem čaja od broćike bolesnik za iznenađujuće kratko razdoblje ne osjeća više nikakve tegobe.

Važne upute

Veliku količinu čaja, koju navodim, treba uzimati kod **svih zloćudnih oboljenja.** Količinu, koja se bolesniku čini velikom, lako će popiti, ako svakih 15 do 20 minuta pije po gutljaj čaja. Prije no što popije sljedeći gutljaj, prijašnji je već probavljen. Ako bolesnik nema apetita, brzo će mu se vratiti s pijenjem čaja. I probava počinje funkcionirati. Neobično važnim smatram **potpune kupke od majčine dušice** kod već potpuno iscrpljenih bolesnika, naročito kad se još javlja temperatura. Bolesnik osjeti nenadano zdravstveno poboljšanje, ako ne čak i preokret. Kod mnogih neizlječivih kanceroznih oboljenja katkada dolazi iznenada do **nakupljanja vode.** Tada prestajemo s pijenjem navedenih količina čaja i umjesto toga pet dana pijemo isključivo 5 do 6 šalica **čaja od poljske preslice** gutljaj po gutljaj tijekom cijeloga dana. Ako nakupljanje vode trećega ili četvrtoga dana prestane, možemo ponovno početi piti navedene količine čaja. Dođe li nakon određenoga vremena ponovo do nakupljanja vode, opet iznova uzimamo čaj od poljske preslice. Najvažnija zapovijed kod svih tih bolesti su **redovni liječnički pregledi. Samo liječnik može točno utvrditi zdravstveno stanje!**

KISELJENJE LJEKOVITOGA BILJA

Ne želim propustiti priliku da čitateljima iznesem sljedeći, izvrstan prijedlog gospođe Eike B. iz Erkratha/SR Njemačka koji sam primila 8 travnja 1980: "Kako su nam Vaši savjeti tako često i dobro bili na pomoći, pa smo i mi susjedima ponešto mogli savjetovati i pomoći, želim Vam se najprije srdačno zahvaliti, što ste svoje znanje na svakome razumljiv način prenijeli dalje.

Danas sam dobila Vašu knjigu "Uspjesi u liječenju" i pročitala, da smatrate kako bi se ljekovito bilje moglo čuvati duboko zamrznuto. - Zamrzavanjem se, primjerice, mijenja sastav šećera; čitav niz liječnika-travara zabranjuje svojim pacijetnima duboko zamrznutu hranu, tako da ne smatram uputnim zamrzavanje ljekovitoga bilja. Imam drugačiji prijedlog: bilje pripremiti i pustiti da se ukiseli kao što to činimo s kiselim kupusom, kiselim grahom, ukiseljenom ciklom i ukiseljenim krastavcima. Da se to može raditi tako dobro znam, jer je moj poznanik to učinio s maslačkom, koprivom i lišćem celera. Ove godine ukiselit ću svo dostupno mi svježe bilje; baš jučer sam iz našega prirodnim gnojivom obrađivanoga vrta pripravila po jednu staklenku plućnjaka, maslačkovih cvjetova i maslačkova korijenja. Jako je jednostavno: trebamo staklenke s vakuumskim zatvaranjem, po mogućnosti tako široke, da iz njih možemo vaditi bilje žlicom; staklenke ne smiju biti prevelike, jer se nakon otvaranja bilje ne može dugo koristiti (u hladnjaku može stajati približno 3 do 4 tjedna). Sitno narezano, očišćeno bilje stavljamo u boce, čvrsto sve skupa natisnemo (kao kod kiseljenja kupusa). Tada u svaku staklenku ubrizgamo čajnu žličicu surutke ili rasola, naravno domaćeg, ne iz konzerve, i napunimo vodom tako da između bilja nema više zraka. Sadržaj mora biti 2 cm ispod ruba staklenke pošto masa vrije. Zatim držimo na toplom dva dana da počne vrenje: iz predostrožnosti zbog kipljenja moramo staviti i podložak, nakon isteka ta dva dana stavimo u podrum. Vrenje završi nakon pet do šest tjedana. Kako se ukiseljeni proizvodi posebno preporučuju oboljelima od raka i ukiseljeno ljekovito bilje bi isto tako trebalo dobro djelovati."

Knjižicu o kiseljenju (naslov originala "DIE MILCHSÄUREGÄRUNG) autorice Marije Lingenfelder možete nabaviti kod nakladničke kuće Waerland (Waerland-Verlagsgenossenschaft, D-6800 Mannheim 1). Ako imate dodatnih pitanja, koja se tiču kiseljenja, na njih će rado odgovoriti gospođa Eike Bretschneider, Nelkenweg 5, D-4006 Erkrath 2. Molim, ne zaboravite na kovertu s markom za odgovor!

KAZALO

Adenom, dobroćudni tumor..... 97
Akne, bubuljice 35,38,**72**
Alergija 15,31,78
Alergija na licu 31
Amputacije-bolovi poslije 13,**72**
Amputacijski patrljak
-otvorena mjesta 50
-bolni 13,**72**
Anemija 15
Anemija, nedostatak željeza 15
Angina, grlobolja 39
Angina pectoris 46,70
Apsces kosti 42,58
Artritis, artroza **73**
Astma 9,11,23,24,37,78
Atrofija mišića 20,22,53,**81**

Bakterijsko oboljenje 15,41
Bedreni čirevi 42
Bijelo pranje, bjelotok.19,38,45,68
Bljedoća 50
Boginje, kozice 67,68
Bolovi od rane 29,**41**
Bolovi svih vrsta 65,67,68
Bolovi u udovima 18
Bolovi živaca 58
Bradavice 42,48,65,68,74
Brazgotine 61,68
Bronhalna astma 24,50,53
Bronhalni katar 13,18,24,31,64
Bronhitis 24,50,53
Bronhitis (kronični) 24,59
Bubrezi-gnojenje 33,58,**82**
Bubrezi (umjetni) 21,52
Bubrezi-upala 36,44,52,**82**
Bubrežna bolest 20,33,40
Bubrežna čašica (nakapnica)
-gnojenje,upala 58
Bubrežne smetnje 58,60
Bubrežne ozljede 27
Bubrežne tegobe 58,67
Bubrežni grčevi, napadi 9,36,65
Bubrežni pijesak i b. kamenci
9,14,33,50,58,**82**
Bubrežno krvarenje 22
Bubrežno oboljenje (slabi bubrezi)
14,20,48,50,52,55,58,65,**96**
Bubuljičavost 35,38,**72**

Cirkulacija-oštećenja **77**
Cirkulacija-smetnje 37,46,65
Ciroza jetre 9,**94**
Cista 97
Crijeva-krvarenje 20,**21**,37,65
Crijeva-oboljenje ... 20,27,41,66,**91**
Crijeva-proširenje 40
Crijeva-gnjiljenje 39
Crijeva-čir 15,30,42
Crijeva-rak 27,65
Crijeva-smetnje u radu 18,28,43
Crijeva-lijenost, (opstipacija) . 27,65
Crijeva-zapletaj, prekid pasaže .. 61
Crijevna-tuberkuloza 27
Crijevo-ispalo 22
Crveni vjetar, vrbanac 24,68,**82**

Čir na zubnom mesu 43
Čirevi 19,20,31,52
Čirevi na dojki 41
Čirevi na gnjatu 40
Čirevi na proširenim venama
13,41
Čirevi (skrofulozni) 24
Čirevi u usnoj šupljini 80
Čirevi (unutarnji kancerozni) 44
Čirevi (vanjski kancerozni) 44
Čirevi (zloćudni)
23,34,41,42,48,58,59,97
Članak-oteknuće 13
Čmar-omlitavijelost 22,66
Čvor 13,34,51

Debelo crijevo-upala 42
Debljanje-prekomjerno 20,36,89
Deformacija 62,63
Depresije 26,53,60,68
Desni-krvarenje 59
Desni-oboljenje 39
Desni-upala 59
Dijabetes **88**
Dišni organi, oboljenja 50
-katar 15,43,50
Dišni putevi 53
Divlje meso 68
Dizenterija, griža 37
Djeca (slabunjava) 20,50,53
Dlakavost (povećana) 49
Dobroćudni tumor kože
i sluznica 97
Dojka - oboljenje **91**
Dojka-rak 41
Drhtanje udova 43,69,**88**
Duševno opterećenje 21
Dvanaesnik-čir na 28

Ekcem, osip 14,16,18
Elefantijaza 96
Emfizem **53**,**78**
Emfizem pluća 31,**78**
Emocionalni poremećaji (teški) .. 21

Fantomski bolovi nakon
amputacije **72**
Fimoza **82**

Gastritis 30,65
Giht, ulozi
9,13,18,23,27,35,36,47,58,64
Glasnice-oduzetost 33
Glava-povrede 64,66
Glavobolja 14,16,47,62,65
Gležanj (slomljeni) 31
Gležanj (uganuli) 65
Gliste 11,42,44,67,**88**
Gljivice na nogama 41,42
Gljivično oboljenje vagine 41
Gluhoća 66,67
Gnjiljenje kosti 38,45,59
Gnojenje 20
Gnojenje kosti 13
Gnojna čeljust 66
Gnojna upala (uha) 65
Gnojna upala (zubi) 43
Gnojne upale 65,66
-u ustima i ždrijelu 43
Govorne mane u djece 80
Grčevi 10,29,37,43,53,62,67
Grčevima slični bolovi 58
Grčevi mjehura 10
Grčevi u krvnim sudovima 46
Grčevi u listu 10
Grčevi u nogama 10
Gripa (preventiva) 64
Griža 37
Grlo-bolesti 39,40,43
Grlo-katar 24
Grlo-oboljenje 31,38,**93**
Grlo-rak 31
Grlo-upala 31,40,67
Groznica, vrućica 20,23,29,68
Groznica od rane 19
Guba 53
Gušavost 33,50,**78**
Gušterača-oboljela
28,37,65,88,**91**
Gutanje-teškoće 67

Hemangiom 41,65,**74**
Hematom 97
Hemofilija **74**
Hemoroidi....9,22,29,46,48,59,65,67
Hemoroidni čvorići 59
Herpes zooster **77**
Histerični napadaj 26,36